



# CĂLĂTORIA



BRANDON  
BAYS

II 421.237

UN GHID EXCEPȚIONAL PENTRU  
VINDECAREA VIEȚII TALE ȘI ELIBERAREA TA



BIBL. CENTR. UNIV  
"M EMINESCU" IASI  
11 421.237





# CĂLĂTORIA

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

„Călătoria lui Brandon descrie noua conștiință colectivă legată de vindecare și de dezvoltarea personală care invadează la ora actuală întreaga planetă. Cartea reprezintă o sursă de inspirație pentru toți cei care doresc să se elibereze și să avanseze pe calea lor spirituală”.

*Chris James, autoritate internațională în domeniul puterii vindecătoare a sunetului, compozitor laureat cu multiple premii*

„O Călătorie uimitoare, un dar pentru noi toți”.

*Jane Seymour, O.B.E. actriță, artistă și autoare a cărților:*  
Doi odată și Când ai gemeni.

„Procesul Călătoriei descris de Brandon Bays este o tehnică uluitor de simplă care facilitează vindecarea fizică și emoțională într-un timp foarte scurt. Tehnica poate fi învățată și aplicată practic de către orice om, aproape instantaneu, și oferă rezultate extrem de profunde, chiar dacă persoana a încercat până atunci alte tehnici care nu au dat randament. Recomand din toată inima Procesul Călătoriei, tuturor oamenilor”.

*Ian Watson, cofondator al Colegiului Lakeland pentru Homeopatie, autor al cărții Un ghid al metodologiilor homeopatiei*

„Călătoria oferă o abordare inovativă și cu totul remarcabilă a accesării resurselor interioare profunde ce declanșează apoi vindecarea corpului și a minții”.

*Walter Jaros, medic, medic șef la Natural Healthlink, director responsabil cu instruirea profesională în cadrul companiei Green Medicine*

„În timp ce citeam Călătoria, am simțit că am o discuție intimă cu Brandon. Curajul cu care a depășit tragedia prin care a trecut, schimbându-și totodată perspectiva asupra lumii, m-a impresionat profund. La ora actuală citesc din nou cartea”.

*Becky Robbins, scriitoare și conferențiar*

„Călătoria a reprezentat pentru mine un apel la trezire după un somn de foarte lungă durată și a generat o serie de schimbări profunde în modul meu de lucru cu pacienții. Cartea mi-a permis să integrez mai bine ce am învățat în timpul studiilor de medicină convențională, oferindu-mi acces la cunoașterea primordială dinlăuntrul meu”.

*Birinder Kaur, medic de familie în Marea Britanie*

„După ce am citit *Călătoria*, m-am simțit de parcă cineva m-ar fi spălat în interior. Inima mea s-a simțit vindecată și completă. Simțeam nevoia să dansez, să cânt și să sărbătoresc... În sfârșit, mă simțeam eliberată”.

*Suzy Greaves, ziaristă la The Sunday Times*

„*Călătoria* va inspira cu siguranță milioane de oameni, nu doar pe cei confrunțați cu provocări fizice, ci și pe cei care caută eliberarea spirituală”.

*Candace Pert, autoare a cărții Moleculele emoției*



638295

Brandon Bays



# Călătoria

Un ghid excepțional  
pentru vindecarea vieții tale  
și eliberarea ta

*Traducerea din limba engleză:*  
Cristian HANU



ADEVĂR  DIVIN

Brașov, 2009

Editura ADEVĂR ❁ DIVIN

Braşov, Str. Zizinului, nr. 48, parter, ap. 7,  
cod 500414, O.P. 12

Mobil: 0722.148.983 sau 0727.275.877;

Telefon / Fax: 0368.462.076 sau 0268.324.970

E-mail: [contact@divin.ro](mailto:contact@divin.ro) sau [contact@secretul.tv](mailto:contact@secretul.tv)

Pe site-ul editurii găsiți și alte cărți pentru suflet:

[www.divin.ro](http://www.divin.ro)

Site: [www.secretul.tv](http://www.secretul.tv)

Yahoo! Group: [adevardivin](http://adevardivin)

Copyright © 2008 Editura ADEVĂR ❁ DIVIN.

Originally published as „The Journey”, by Brandon Bays.

Copyright © 1999 by Brandon Bays.

Published by arrangement with The Sausalito Literary Agency, U.S.A.

Original English Language Publication 1999 by Thorsons an Imprint of  
Harper Collins Publishers.

Toate drepturile asupra prezentei ediții în limba română aparțin în exclusivitate Editurii ADEVĂR ❁ DIVIN.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

BAYS, BRANDON

Călătoria: un ghid excepțional pentru vindecarea vieții tale și eliberarea ta / Brandon Bays; trad.: Cristian Hanu. - Braşov: Adevăr Divin, 2009

ISBN 978-606-8080-11-6

I. Hanu, Cristian (trad.)

159.923.2

Editor: Cătălin PARFENE

Tehnoredactare: Florin DRUȚU

Copertă: Cătălin DAVID

Corectură: Elena MĂLNAI

Tipar: S.C. Gridsolo Print Company S.R.L.

Tel. / Fax: 0268.313.355 | [www.gsprint.ro](http://www.gsprint.ro)

1 6.MAI. 2012

În semn de recunoștință  
pentru mama mea

În semn de recunoștință  
pentru mama mea







## Introducere

Aceasta este o carte despre libertate, despre libertatea de a-ți trăi viața exact așa cum ai visat întotdeauna să o trăiești.

Cu toții avem probleme care ne limitează sau care ne fac să ne simțim prinși într-o capcană, cum ar fi sentimentele de mânie, de depresie, de durere, anxietate sau teamă. Unii oameni nu reușesc să își definească aceste sentimente, dar simt că viața *ar trebui* să însemne ceva mai mult decât ceea ce trăiesc ei. Alții se simt pur și simplu niște ratați. Mulți dintre noi cad pradă dependențelor, iar unii chiar se îmbolnăvesc de boli grave, care le pun în pericol viața.

Oricât de gravă ar fi problema cu care te confrunți și oricât de mult te-ai luptat cu ea până acum, *tu ai posibilitatea să te eliberezi și să te vindeci, devenind astfel complet.*

Tu ai capacitatea de a ajunge chiar la rădăcina acestor probleme. La acest nivel, le poți rezolva și te poți detașa în sfârșit de ele, eliberându-te, astfel încât să îți poți trăi viața la potențialul tău maxim, ca expresie plenară a sinelui tău *real*.

După experiența profund transformatoare prin care mi-am vindecat în mod natural o tumoare în numai șase săptămâni și jumătate, eu am descoperit o bucurie nesfârșită și o senzație de libertate care nu m-a mai părăsit de atunci. Acesta a devenit darul neprețuit al vieții mele.

Am scris cartea de față în semn de recunoștință profundă față de călătoria prin care am trecut. Speranța mea este că ea va fi un *instrument viu* care te va inspira să te îmbarci în propria ta călătorie interioară. Îți doresc să descoperi cu această ocazie bucuria infinită care reprezintă esența ființei tale.

*Aceasta este o invitație către eliberare. Ești gata să o accepți?*

- Veniți pe marginea prăpastiei, a spus el.
- Nu putem, Învățătorule, căci ne e frică.
- Veniți pe marginea prăpastiei, a spus el.
- Nu putem, Învățătorule, căci ne e frică.
- Veniți pe marginea prăpastiei, a spus el.

Ei au venit.

El i-a împins...

*Iar ei au început să zboare.*

Libertatea este destinul nostru.

Din păcate, noi ne temem să facem pasul  
care poate restabili în noi acea măreție  
ce reprezintă natura noastră reală.



Am auzit odată o legendă care spunea că noi ne naștem în această viață ca niște diamante perfect pure, fără nicio zgârietură și fără niciun defect. Pe măsură ce trecem prin diferite încercări și greutăți specifice vieții, strălucirea noastră interioară devine din ce în ce mai palidă, fiind ascunsă sub un strat de noroi.

Când devenim adulți, noi ascundem acest strat de noroi sub un nou strat strălucitor de oă. Ne afișăm astfel în fața lumii exterioare sub această aparență fals-strălucitoare și ne întrebăm de ce nimeni în jurul nostru nu pare impresionat de ea. În timp, mulți oameni ajung să creadă că acest strat protector reprezintă însăși esența lor. Drept urmare, ei își modelează întreaga identitate personală după chipul și asemănarea lui.

Dacă suntem foarte norocoși, viața ne oferă un dar, un „apel la trezire”. Uneori, din varii motive, noi putem străpunge stratul exterior al învelișului dur pe care ni l-am creat în jurul nostru, apoi și celelalte straturi de noroi, și putem surprinde un crâmpei din adevărata noastră strălucire interioară.

Dacă suntem încă și mai norocoși, noi ne putem petrece tot restul vieții într-o călătorie de întoarcere acasă, în acest ținut al frumuseții și libertății absolute. Descoperim astfel că am fost și vom rămâne de-a pururi una cu acest diamant interior de o perfecțiune absolută.

Aceasta este povestea călătoriei către casă și a apelului neîncetat al sufletului de a ne recunoaște propria măreție interioară. Cartea de față este un apel la trezire, o invitație să te întorci în sfârșit acasă și să redevii cel care ești cu adevărat.

Tu ești chiar ceea ce cauți.





# 1

În acea dimineată de vară a anului 1992, m-am trezit cu revelația că trebuie să înfrunt în sfârșit cauza care mi-a făcut burta să îmi crească atât de mult în ultimele luni. Nu mai puteam rămâne la nesfârșit în faza de negare. O parte din conștiința mea știa că în corpul meu se ascunde o realitate extrem de neplăcută și că trebuia să îmi fac în sfârșit analizele medicale necesare.

Nu-mi doream să cred că sunt „bolnavă” sau că ceva „nu este în regulă” în interiorul meu. La urma urmelor, întotdeauna am făcut ceea ce trebuia! Întreaga viață am fost extrem de conștientă de sănătatea mea, iar în ultimii 12 ani mi-am luat toate precauțiile necesare pentru a nu mă îmbolnăvi. Mâncam numai alimente vii, vegetariene, beam numai apă pură, filtrată, și făceam sărituri pe o mini-trambulină în fiecare zi. Locuiam într-o casuță mică pe plaja din Malibu, în California, și respiram astfel zilnic numai aer curat, încărcat cu aerosoli. Dar cel mai important lucru, datorită activității direcționate către creșterea mea personală din ultimii ani, nu mai trebuia să îmi focalizez în mod deliberat gândurile asupra afirmațiilor pozitive, întrucât mintea mea era orientată în mod natural către acestea. Aveam o căsnicie în care mă simțeam profund împlinită, îmi iubeam la nebunie copiii, și peste toate, îmi plăcea munca pe care o desfășuram și mă simțeam recunoscătoare pentru acest lucru. Călătoream în întreaga lume ținând seminare și inspirându-i pe ceilalți oameni să își cultive și să își întrețină o stare de sănătate perfectă. Ce mai – viața mea reflecta perfect tot ce îmi dorisem vreodată.



Mi-am petrecut întreaga viață participând la cele mai variate seminare și cursuri pe tema autoperfecționării și am învățat tot ce am putut despre vindecarea corpului și a spiritului. Aveam convingerea că îmi trăiesc viața la unison cu principiile sănătății și ale bunăstării, în sensul că nu mă limitam doar să vorbesc despre aceste principii, ci chiar le puneam în practică. Cu toate acestea, m-am trezit cu un abdomen atât de umflat încât păream gravidă (știam însă foarte bine că nu sunt). Cum era posibil așa ceva, de vreme ce făcusem tot ce trebuia să fac pentru a-mi prezerva starea de sănătate?

Stânjenită și rușinată, nu mi-am putut recunoaște temerile nici măcar în fața celor mai apropiați prieteni. La urma urmelor, eu eram „marea expertă” unanim recunoscută care le predă altora ce trebuie să facă pentru a-și recăpăta și menține starea de sănătate! Și totuși, abdomenul meu devenise atât de umflat încât nu-mi mai puteam închide fermoarul la pantaloni!

Timp de mai bine de 15 ani m-am ocupat numai de terapii vindecătoare naturiste și alternative. Cu toate acestea, acum, pusă în fața unei potențiale boli grave, mă simțeam terorizată de gândul de a mă duce la medic pentru un control „de rutină”. Deși eram conștientă de necesitatea urgentă a unui diagnostic medical corect, nu știam de unde să încep și la cine să apelez mai întâi.

Neavând curajul să le telefonez prietenilor mei și neștiind la cine altcineva să apelez, m-am decis să încerc la librăria locală. Am trecut în revistă cărțile de pe rafturi și am găsit una scrisă de o femeie-chirurg specializată în probleme de sănătate ale femeilor, dar care era renumită pentru faptul că nu se grăbea să le extirpe acestora organele bolnave înainte de a încerca toate celelalte opțiuni. M-am gândit să apelez la ea, așa că am sunat la numărul de telefon indicat la sfârșitul cărții. Spre surpriza mea, am reușit să aranjez o consultație într-un interval de timp de numai șase săptămâni.

În tot acest timp, pântecul meu a continuat să se umfle, iar ciclul meu s-a deranjat complet, începând cu mult timp înainte de perioada lui normală. În noaptea de dinaintea

consultației, mi-am luat inima-n dinți și i-am spus despre ce este vorba uneia dintre prietenele mele cele mai bune, Catherine, pe care am rugat-o să mă însoțească la medic.

Când am ajuns împreună la biroul doctoriței, mi s-a făcut rău la gândul bolii pe care mi-ar putea-o diagnostica aceasta. În timp ce stăteam de vorbă cu Catherine, așteptând să îmi vină rândul, întregul corp mi s-a acoperit cu o transpirație rece, în timp ce valuri succesive de frică mă aduceau în pragul isteriei. După o oră și jumătate, asistenta a venit în sfârșit și ne-a chemat înăuntru. Examinarea a durat 45 de minute și a fost extrem de amănunțită, părând să nu se mai termine. În tot acest timp, doctorița nu mi-a spus practic nimic, în timp ce eu așteptam terorizată să aud verdictul fatal.

Când în sfârșit a terminat, s-a întors liniștită către mine și m-a privit drept în ochi. Mi-a spus atunci, cu o voce blândă, dar lipsită de emoție: „Brandon, ai în pântec o tumoare de mărimea unei mingi de baschet. Este ca și cum ai fi gravidă în luna a cincea”.

În timp ce încercam cu disperare să înțeleg ce îmi spunea, totul se învârtea în mintea mea. Am făcut o tentativă tragică de a glumi, spunându-i: „Haideți, doamna doctor, nu credeți că exagerați puțin? O tumoare de mărimea unei mingi de baschet – nu este cam mult? La urma urmelor, o minge de baschet este cam atât de mare!” I-am indicat cu mâinile mărimea unei mingi de baschet, zâmbindu-i neîncrezătoare, dar simțindu-mă complet nelalocul meu.

Fără să răspundă în niciun fel tentativei mele de a o da în glumă, tonul ei a devenit ferm și chiar tăios: „Ai fi preferat să îi spun o minge de volei? Uite, atât de mare e! (mi-a indicat mărimea unei mingi de volei). Și asta nu e totul: din cauza mărimii ei, ea îți strivește și celelalte organe interne. Nu ți s-a întâmplat să îți pierzi respirația în ultima vreme?”

I-am confirmat spășită din cap și am murmurat că am crezut că acest lucru se datorează unei balonări interioare și creșterii mele în greutate din ultima vreme. Doctorița mi-a răspuns: „Se datorează acestei tumori, acestei mase din zona

pelviană, care s-a extins din această zonă până la nivelul cutiei toracice [mi-a atins apoi corpul, indicându-mi exact cât de mult spațiu ocupa tumoarea], iar acum îți apasă pe diafragmă, împiedicându-te să respiri. De fapt, a crescut atât de mult încât trebuie să te internezi chiar astăzi în spital pentru a-ți fi înlăturată pe cale chirurgicală”.

Parcă m-ar fi lovit cu un ciocan în moalele capului! Am mai făcut câteva încercări stupide de a degaja atmosfera, după care am renunțat și am întrebat-o dacă pot să-i vorbesc în particular.

În timp ce mergeam pe coridor, Catherine sporovăia într-una, punându-i tot felul de întrebări doctoriței. Am înțeles că dorea să-mi ofere răgazul necesar pentru a-mi reveni și pentru a-mi aduna puterile. Când am ajuns în biroul ei particular, am luat loc și am întrebat-o pe doctoriță ce trebuie să înțeleg exact și care sunt opțiunile mele reale. Cu cât răspunsul ei se prelungea, cu atât mai dramatică părea situația. „Singura ta opțiune, mi-a spus ea, este operația chirurgicală, și aceasta făcută de urgență”.

Inima a început să îmi bată nebunește. Mă simțeam ca un animal prins în capcană. În cele din urmă, a trebuit să îi spun doctoriței: „Nu pot să fac așa ceva. Eu nu cred decât în vindecarea minții și corpului. Îmi desfășor întreaga activitate în acest domeniu. De aceea, trebuie să aplic ceea ce le spun oamenilor. Cât timp îmi dați?”

Mi-a răspuns că nu ar trebui să iau în derâdere ce mi-a spus. „Nu te înțeleg, Brandon. Nu este vorba doar de mărimea tumorii. Principala mea grijă este să nu mori în câteva zile din cauza sângelui pe care îl pierzi. Așa-zisul tău ciclu nu are nimic de-a face cu menstruația. Este o hemoragie internă”.

Am început să negociez cu doctorița, încercând să găsesc contraargumente inteligente și logice pentru tot ce-mi spunea ea. I-am spus că nu doresc să îmi risc viața, dar am nevoie de un anumit timp pentru mine, pentru a încerca tot ce știu în domeniul autovindecării.

Am întrebat-o: „Ce s-ar întâmpla dacă aș putea opri hemoragia prin hipnoză medicală, prin homeopatie sau



prin alte mijloace naturiste? Cât timp mi-ați da atunci?" Doctorița a scuturat din cap, exasperată, după care mi-a spus pe un ton ferm, deși nu lipsit de blândețe și ușor condescendent: „Brandon, îmi pari o persoană onestă. Eu însămi cred în medicina alternativă atunci când diagnosticul o permite, dar tumoarea ta pelviană este prea mare pentru a ne putea gândi la așa ceva”.

Mi-a indicat nenumăratele cărți din rafturile bibliotecii, ca și cum acestea ar fi putut depune mărturie pentru ceea ce dorea să îmi spună, apoi a continuat: „În toate aceste cărți, nu există *nici măcar un singur caz cunoscut* al vreunei femei care să își fi vindecat prin alte mijloace o tumoare canceroasă de dimensiunea celei pe care o ai tu. Oricât de bune ar fi intențiile tale, nu am dreptul să te las să părăsești acest birou. Meseria mea este salvarea vieților oamenilor, iar ție nu îți pot salva viața decât internându-te chiar astăzi în spital”.

„Dar dacă ați putea să îmi acordați un anumit timp, cât timp aș avea la dispoziție?” am continuat să îmi susțin eu cauza. În cele din urmă, după încă 30 de minute de negocieri intense, am ajuns la o înțelegere: dacă voi reuși să îmi opresc hemoragia internă în următoarele două zile, aveam la dispoziție o lună pentru a aplica orice tratament naturist doresc. În schimb, *dacă* simptomele se înrăutățeau, trebuia să o sun imediat, iar *dacă* după o lună tumoarea nu avea să dispară complet, trebuia să mă întorc și să îi las pe chirurghi să facă ce știau ei mai bine, adică să o elimine prin operație.

Când am ieșit din biroul doctoriței, am privit-o în ochii ei îngrijați și mi-am dat seama că îi păsa cu adevărat de mine. Pe de altă parte, am înțeles că nu îmi acorda nicio șansă în ceea ce privește procesul de autovindecare. Și-a luat rămas bun de la mine spunându-mi pe un ton atotștiutor: „Ne vedem într-o lună”. I-am simțit în voce certitudinea că operația chirurgicală era destinul meu.

Cu inima bătându-mi în continuare năvalnic, am ieșit afară, în soarele californian, și m-am simțit de parcă aș fi ieșit dintr-o închisoare. Deși nu mi-a plăcut niciodată orașul Los Angeles, în acea zi mi s-a părut cel mai frumos loc din lume.

Copacii păreau să strălucească în razele soarelui, aerul era înmiresmat, iar eu mă simțeam incredibil de norocoasă că sunt în viață. Toate simțurile mele erau trezite și sensibile la maxim. Viața mi se părea o comoară neprețuită.

În acea clipă s-a întâmplat ceva important. Mi s-a părut că timpul s-a oprit în loc. Orice teamă mi-a dispărut complet, făcând loc unei stări de calm profund, pe fundalul căreia am „știut” că am primit un apel la trezire și că această tumoare era de fapt un dar al vieții, că avea un mesaj important să-mi transmită și că voi reuși să mă vindec într-un fel sau altul.

Dintr-odată, nu se mai punea problema *dacă* o să mă vindec, ci *cum*.

Deși nu știam încă în ce urma să constea călătoria vindecării mele, am înțeles în acel moment că acea parte a ființei mele care a creat tumoarea avea să-și asume inclusiv responsabilitatea pentru vindecarea ei. Am simțit atunci o stare de inocență și de încredere absolută în faptul că voi fi ghidată și ajutată să descopăr mesajul pe care dorea să mi-l transmită această tumoare pelviană.

Așa a început călătoria vindecării mele.



## 2

În timp ce continuam să stau sub soarele care strălucea în Los Angeles în acele momente de pace, când timpul părea să se fi oprit în loc, am simțit că întreaga mea viață de până atunci a avut rostul de a mă conduce către acest punct. Prin minte au început să îmi treacă cele mai variate gânduri referitoare la tehnicile vindecătoare spirituale, mentale și corporale pe care le experimentasem până atunci.

Am simțit atunci o recunoștință profundă pentru tot ce am învățat de-a lungul timpului, pentru toți profesorii de la care am învățat aceste lucruri și pentru toate cazurile pe care le-am studiat, ale unor oameni diagnosticați cu boli mai grave ca a mea, dar care au reușit să se vindece singuri, dând dovadă de un mare curaj. Nu numai că am citit și am studiat sute de astfel de cazuri, dar de-a lungul anilor de practică am avut privilegiul de a ajuta eu însămi foarte mulți oameni să se vindece cu ajutorul terapiilor recomandate de mine. Am înțeles cu această ocazie că experiențele lor au fost un exemplu pe care acum a sosit vremea să îl urmez eu însămi, lăsându-mă inspirată inclusiv de curajul lor. Știam că dacă a existat *o singură* persoană care a reușit să se vindece singură la nivel celular, însemna că orice om poate face același lucru. De aceea, nu aveam nici cea mai mică îndoială că acest lucru era posibil. Singurul lucru pe care nu îl știam încă era în ce va consta propria *mea* călătorie vindecătoare.

Dându-mi seama că am rămas scufundată o vreme în gândurile mele și că prietena mea Catherine se afla încă lângă mine, m-am întors și i-am spus: „Cel puțin, am la

dispoziție o lună. Haide să bem un suc natural de fructe. Mă simt cam tulburată și simt nevoia să prind puțină forță”.

Ajunsa într-un restaurant naturist, l-am sunat pe soțul meu, Don, care se afla într-un turneu de seminare cu Anthony Robbins, cel mai cunoscut profesor în domeniul creșterii personale din America. I-am spus vestea încercând să nu par excesiv de preocupată: „Îți mai amintești de consultația medicală pe care mi-am programat-o pentru astăzi, ca să văd de ce mi s-a umflat atât de tare pântecul?”

„A, da, mi-a răspuns el. Cum a mers?”

„Ei bine, se pare că am o tumoare de mărimea unei mingi de baschet. Din fericire, am obținut o lună ca să încerc să scap de ea”.

A urmat o pauză interminabilă. Se pare că Don rămăsese fără cuvinte.

În cele din urmă, mi-a spus: „La naiba! Numai o lună?”

Pentru un doctor în filozofie și un erudit de talia lui, părea că își găsește foarte greu cuvintele. Murmurând ceva neinteligibil, i-a dat telefonul lui Tony, care era totodată și șeful meu. Trebuie să recunosc că nu mă așteptam la așa ceva. Mă simțeam expusă și prinsă la colț, dar am încercat să par veselă și încrezătoare. I-am spus: „Salut, Tone. Nu știu dacă ai observat, dar burta mea a crescut cam mult în ultimele luni” (de fapt, eu credeam că am reușit să ascund destul de bine acest lucru, îmbrăcându-mă cu rochii lungi și romantice, de tip chimono).

„Sincer să fiu, Brandon, am cam observat”, mi-a răspuns el.

Dintr-odată, m-am simțit stânjenită și mi-am cam pierdut entuziasmul. După o pauză lungă în care nu am știut ce să spun, cuvintele au ieșit dintr-odată din mine, așa că i-am spus aproape fără nicio pauză între ele: „Ei bine, tocmai mi-a fost diagnosticată o tumoare de mărimea unei mingi de baschet și am la dispoziție numai o lună pentru a mă vindeca singură de ea”.

A urmat o nouă pauză lungă, în care eu mă așteptam să primesc un răspuns umilitor pentru mine. Pe neașteptate, Tony mi-a spus pe un ton încurajator și blând: „Nu-ți face probleme, Brandon. Vei reuși cu siguranță. Ne vedem la



Masterat" (un seminar care urma să se țină în Hawaii peste exact o lună).

Tony i-a dat apoi din nou telefonul lui Don, căruia i-am transmis pe scurt ce mi-a spus doctorița. L-am asigurat că o să încep să mă ocup chiar de astăzi de problema hemoragiei, după care am închis telefonul.

Am rămas o vreme lângă cabina telefonică, încă uimită de răspunsul lui Tony și reflectând la el: „Nu-ți face probleme, Brandon. Vei reuși cu siguranță...”. Mi-am dat seama cât de mare este încrederea pe care mi-o acordă, dar și certitudinea lui în procesul de vindecare rapidă pe care îl poate desfășura orice corp la nivel celular. Mi-am spus în sinea mea: „Are dreptate. aceste lucruri chiar se petrec și sunt extrem de rapide. De aceea, trebuie să am grijă să nu le vorbesc de boala mea decât celor care știu acest lucru și care au această certitudine. Nu-mi pot permite să invit în mintea mea negativitatea bine intenționată a celor care își proiectează asupra mea îndoielile, temerile și simpatia lor greșită. La urma urmelor, nu am la dispoziție decât o singură lună. *Timpul este foarte prețios pentru mine*”.

Mi-am făcut atunci promisiunea solemnă că nu le voi vorbi despre boala mea decât acelor oameni despre care știam fără nicio îndoială că mă vor sprijini într-o manieră pozitivă, fiind absolut siguri că mă voi vindeca.

În final, nu le-am vorbit despre ea decât unui număr de opt oameni.

După prânz, m-am dus imediat la farmacia homeopatică locală și i-am povestit farmacistului despre tumoarea mea. Acesta mi-a sugerat câteva remedii homeopatice și din plante medicinale, inclusiv unul pentru oprirea hemoragiei, și m-a sfătuit să renunț la orice consum de cafeină, întrucât existau date care conduceau la concluzia că această substanță poate conduce la creșterea dramatică a mărimii unei tumori.

De la farmacie, am plecat direct acasă, unde am practicat un proces simplu de autovindecare neuro-lingvistică, pentru a-mi opri hemoragia internă. Peste o zi și jumătate, am rămas surprinsă și ușurată să constat că hemoragia a încetat aproape în totalitate (mi-au mai apărut doar câteva pete rare de sânge).

Am sunat-o atunci pe doctoriță. Auzind vestea, ea mi-a răspuns oarecum sceptică, dar totuși deschisă, fără să uite să mă avertizeze înainte de a încheia conversația: „... Dacă vreunul din simptome se înrăutățește, te rog să mă suni imediat”.

Abia după ce am pus telefonul în furcă mi-am dat seama că am reușit să îmi asigur o lună întreagă în care mă puteam simți în siguranță. M-am relaxat instantaneu și am oftat ușurată. Mi-am dat apoi seama că *adevărata* muncă de vindecare abia *acum* începea.



### 3

Într-un fel, simțeam o curiozitate și o deschidere aproape copilărești, întrebându-mă unde mă va conduce această călătorie. Pe de altă parte, eram pe deplin conștientă de faptul că am primit un „apel urgent la trezire” și că o lună de zile era o perioadă foarte scurtă de timp. De aceea, nu-mi puteam permite să risipesc nici măcar un singur moment din ea. Deși nu știam de unde să încep, am continuat să simt în interior acea „cunoaștere” care îmi spunea că voi fi ghidată și că tot ce trebuia să fac era să AM ÎNCREDERE.

Mi-am făcut atunci promisiunea că voi accepta toate gândurile care mă vor călăuzi și că VOI AVEA ÎNCREDERE în direcția în care mă vor ghida ele. Mi-am propus să fac tot ce îmi va sta în puteri, oricare ar fi rezultatele pe care le voi obține. Nu aveam nici cea mai mică îndoială că unul din aspectele principale ale călătoriei mele vindecătoare urma să constea în învățarea lecției pe care trebuia să mi-o transmită tumoarea mea. Știam că trebuia să descopăr toate amintirile emoționale și tiparele mentale nerezolvate rămase înregistrate în celulele mele, că trebuia să învăț lecțiile lor, iar în final să le rezolv și să mă eliberez de ele.

După ani de zile în care am lucrat în domeniul vindecării minții și corpului, aveam convingerea absolută că totul se întâmplă cu un scop precis. Dacă înveți lecția pe care doresc să ți-o predea boala sau blocajul fizic și te eliberezi astfel de problemele emoționale înmagazinate în interiorul celulelor, se produce o vindecare profundă pe toate nivelele ființei: emoțional, spiritual și fizic. Aceasta este singura modalitate prin care corpul se poate vindeca singur, în mod natural.

Știam, de asemenea, că procesul de vindecare presupunea eliberarea de toate problemele emoționale nerezolvate înmagazinate în interiorul tumorii. Ce nu știam încă era în ce constau aceste probleme.

Pe de altă parte, știam că trebuie să îmi susțin corpul fizic prin toate modalitățile, întrucât acesta urma să elimine o cantitate uriașă de celule degenerate și toxice! De aceea, primul lucru pe care m-am decis să îl fac a fost să îmi purific organismul printr-o dietă adecvată, aplicând cele mai cunoscute terapii de purificare prin alimentație pe care le-am învățat de-a lungul anilor.

Chiar și până atunci consumam doar alimente pe care le consideram extrem de sănătoase, dar atunci m-am hotărât să îmi creez o dietă optimă, care să îmi asigure cel mai înalt nivel de energie posibil. Dacă până atunci fructele și legumele proaspete reprezentau doar 65-70% din dieta mea alimentară, de data aceasta m-am decis să măresc acest procent la 100%, incluzând foarte multe sucuri proaspăt stoarse. Am adăugat anumite enzime alimentare și mi-am amplificat semnificativ consumul de substanțe minerale. Am început să consum de asemenea anumite plante despre care știam că au un rol important în procesul de purificare a organismului. La toate acestea, am adăugat masajele corporale, pentru a-mi stimula sistemul limfatic, și purificările la nivelul colonului cu ajutorul clismelor, astfel încât atunci când purificarea emoțională va fi încheiată, corpul meu să se afle într-o condiție optimă, declanșând procesul de purificare la nivel fizic. Aceste prime măsuri erau terapii fizice, ușor de aplicat și de implementat. Știam însă că adevărata muncă pe care urma să o desfășor consta în descoperirea emoțiilor înmagazinate în interiorul tumorii.

În acea vreme, Don se afla în Canada, neputând renunța la seminarele pe care se angajase să le țină. De aceea, m-am decis să îl susțin și nu am insistat să vină. Dimpotrivă, am ajuns la concluzia că o mică vacanță nu ne-ar strica niciunuia dintre noi, așa că am luat un avion și am plecat la Quebec, în speranța că această vacanță avea să-mi reveleze ce aveam de făcut în continuare.



Știam instinctiv că adevărata călătorie vindecătoare constă în cultivarea liniștii interioare, a deschiderii, dar mai ales a ÎNCREDERII că următorii pași îmi vor fi revelați la momentul potrivit. Îmi dădeam intuitiv seama că procesul nu avea nimic de-a face cu mine, personalitatea numită Brandon, fiind supervizat în totalitate de inteligența infinită din interiorul meu. Altfel spus, știam că procesul de vindecare depinde în totalitate de acea parte a ființei mele care îmi făcea părul să crească și inima să îmi bată, și că aveam nevoie de foarte mult curaj pentru a mă abandona în întregime în fața ei și pentru a mă relaxa, astfel încât să pot conștientiza următorii pași pe care îi aveam de făcut.

De aceea, o mică vacanță mi s-a părut cel mai bun lucru cu care puteam să încep.





## 4

În timp ce stăteam în avionul care mă ducea la Quebec, mi-am dat seama că nu voi putea savura rafinată alimentație franțuzească din zonă, fiind nevoită să mă rezum în continuare la salate, la suc de morcovi, la fructe proaspete și la minerale coloidale. O parte din mintea mea refuza să se împace cu gândul, dar i-am reamintit că nu aveam la dispoziție decât o singură lună și că era tot ce puteam face pentru a-mi sprijini propriul organism în lupta pe care urma să o ducă.

La Quebec, m-am plimbat împreună cu Don pe străzile liniștite și pitorești ale orașului, timp în care am simțit că devin mai lucidă, iar simțurile mele se trezesc la viață. Copacii mi se păreau plini de energie, iar mirosurile care ieșeau din micuțele cafenele locale, extrem de variate și de delicioase. Mă impresionau pietrele rotunjite cu care erau pavate străzile, dar și norii care întunecau albastrul senin al cerului. Mă simțeam binecuvântată pentru toate senzațiile pe care mi le ofereau simțurile, chiar dacă vântul era ușor tăios și rece. Mă simțeam de parcă sufletul meu savura în sfârșit viața așa cum este aceasta *în realitate*.

Din nou, timpul a părut că se oprește în loc și m-am simțit învăluită într-o liniște desăvârșită. Deși întreaga natură părea că încremenise, mă simțeam mai vie ca oricând. Am trăit atunci sentimentul intuitiv puternic că sunt „ghidată”. Din exterior, probabil că păream liniștită și gânditoare, dar în interior aproape că îmi venea să plâng de recunoștință pentru această cunoaștere care mi se revela cu atâta putere.

L-am privit pe Don, neștiind cât timp am rămas în această stare de liniște. Am observat că era el însuși neobișnuit de

tăcut. La insistențele mele, Don a recunoscut că nu a dorit să îmi împărtășească adevăratele sale sentimente, întrucât știa cât de important este pentru mine să mă înconjur doar cu oameni care să mă sprijine într-o manieră pozitivă, întărindu-mi astfel *certitudinea* că mă voi vindeca. În ceea ce îl privea pe el însuși, a recunoscut că era speriat.

„Pur și simplu mi se pare atât de mare...”

Am făcut amândoi o pauză lungă...

„Chiar *este* mare”, i-am răspuns eu, liniștită.

Nu prea știam ce altceva să-i răspund. La urma urmelor, ceea ce spunea el era evident, dar cu toate acestea realitatea mi se părea incomprehensibilă, deși îmi sărea în ochi.

A urmat o nouă pauză lungă...

În final, i-am spus: „Și mie mi-e teamă uneori, așa că trebuie să îmi reamintesc să fiu deschisă și să am încredere. În astfel de cazuri, nu ai cu cine să te lupți. Mi-ar plăcea să îți pot explica această certitudine liniștită pe care o simt în interiorul meu, care mă face ca, oricât de îngrijorate ar fi mintea și personalitatea mea, să «știu» în sinea mea că totul va fi bine. Această cunoaștere interioară este cea care mă susține de-a lungul acestei călătorii ieșite din comun. De aceea, haide să ne bucurăm de această vacanță și de acest oraș atât de romantic”. Am intrat împreună într-o cafenea, iar eu l-am încurajat să se bucure de minunata bucătărie franceză, chiar dacă eu eram nevoită să consum doar salată. Fără să pară prea convins, Don a sfârșit prin a-mi asculta sfatul.

Pe măsură ce treceau zilele, starea mea de pace devenea din ce în ce mai profundă. După trei sau patru zile petrecute la Quebec, am știut că a sosit timpul să merg mai departe. Nu prea știam încotro mă îndrept, dar ceva din interiorul meu îmi spunea că trebuie să plec.



## 5

Pe când mă aflu încă la Quebec, m-am decis să îi sun pe prietenii noștri, Mark și Elaine Thomas. Aceștia locuiau într-o comunitate spirituală din nordul statului New York, așa că mi-am propus să îi vizitez, să fac câteva exerciții corporale alături de ei și să le cer sfatul referitor la ce am de făcut în continuare. Mark și Elaine erau prietenii alături de care Don și cu mine ne-am pregătit cel mai îndelung în domeniul igienei naturiste, al iridologiei, acupresurii, vindecării cu ajutorul plantelor medicinale, și așa mai departe, inclusiv într-un domeniu numit electronica organismului. Mark și Elaine ne-au fost alături într-o perioadă de mari transformări spirituale și emoționale, și chiar dacă de atunci au trecut ani, iar noi ne-am orientat către alte aspecte ale procesului de vindecare a minții și corpului, am simțit dintr-odată că ei erau cei mai potriviți oameni pentru mine în acel moment. Între altele, știam că mă vor sprijini trup și suflet.

Când am ajuns, Elaine ne-a oferit o ceașcă de ceai din plante, după care ne-a întrebat pe loc, în stilul ei direct și intuitiv: „Ei, ce s-a mai întâmplat? Cu siguranță se petrece ceva!”

„Ei bine, am fost diagnosticată cu...” – și i-am spus întreaga poveste, inclusiv primele măsuri pe care le luasem. Am încheiat spunând: „Așa că acum mă las pur și simplu ghidată”.

Elaine mi-a răspuns pe loc: „Brandon, mie nici măcar nu mi se pare o problemă reală. Nu am nici cea mai mică îndoială că vei reuși să o scoți la capăt... că nu vei avea nicio dificultate... că va fi ca o briză... Pur și simplu știi acest lucru... Crede-mă, Brandon”. Și am crezut-o.

Era a doua oară când mi se întâmpla ca cineva care auzea vestea să reacționeze *exact la fel* ca Tony: „Nicio problemă. Cu siguranță te vei face bine”. Începeam să cred că oamenii din jurul meu erau un fel de oglindă care reflecta cunoașterea interioară ce se amplifică în permanență în interiorul meu! Această confirmare exterioară a adevărului pe care îl simțeam eu însămi la nivel intuitiv era extrem de reconfortantă.

Cât timp am stat la Elaine și la Mark, mi-am făcut câteva masaje, iar Elaine a vorbit cu un specialist în plante medicinale, care mi-a recomandat câteva plante în plus pentru purificarea organismului. În timp ce mă pregăteam de plecare, masorul mi-a dat o mică foaie de hârtie pe care notase un număr de telefon. „Am făcut câteva cercetări pentru tine, mi-a spus el, și am găsit un specialist în masajul cranian-visceral care lucrează în Santa Monica. Nu este foarte departe de Malibu, nu?”

„Nu, este foarte aproape, i-am răspuns eu. Ți mulțumesc, ești foarte amabil”.

„Nu-ți face probleme, Brandon, am convingerea că vei scăpa ușor de tumoare”.

Era deja a treia oară! De data aceasta, am simțit cum mi se ridică părul pe cap. Mi se părea evident că universul încearcă să îmi transmită ceva. Nu am crezut niciodată până atunci în astfel de semne, dar de data aceasta mi se părea că ele mă invadează de pretutindeni, indicându-mi același lucru: TE VEI VINDECA!

Luând bilețelul cu numărul de telefon, m-am gândit: „Hm, cine știe? Poate că acest tip este exact cel pe care mi-l indică indicatoarele care îmi apar de-a lungul drumului. De îndată ce ajung înapoi în Malibu, am să-i dau un telefon”.





## 6

În drumul de la aeroport către casă, am luat în mână bilețelul cu numărul de telefon și am simțit cum crește în mine un sentiment de anticipare. De-abia așteptam să văd unde mă va conduce acest nou semn indicator.

De-abia ajunsă acasă, m-am repezit direct la telefon și am format numărul de pe bilețel. Mi-a răspuns secretara terapeutului. Aceasta și-a cerut scuze, dar mi-a spus că masorul nu avea nicio zi liberă în următoarea lună. Doream să mă programez peste o lună?

O lună? Eu nu aveam la dispoziție o lună! Nu îmi mai rămăseseră decât mai puțin de trei săptămâni.

M-am simțit de parcă mi-ar fi spart cineva balonul cu un ac. Cum era posibil? Fusesem atât de *sigură* că noul terapeut făcea parte integrantă din călătoria mea, că era unul din semnele indicatoare pe care mi le-a scos în cale universul. Până acum totul s-a desfășurat atât de perfect, de parcă m-aș fi aflat în „zona de grație” de care vorbesc atât de mulți sportivi. Ceva nu părea în regulă. De aceea, am întrebat-o pe secretară dacă este absolut sigură că nu mă poate programa mai devreme.

„Da, îmi pare rău. Domnul doctor are programul complet”.

Dezumflată, am pus receptorul în furcă, încă neconvinsă. Două minute mai târziu, am format din nou numărul: „Aș putea vorbi cu domnul doctor?”

„Este împreună cu un client”.

„Îi puteți transmite atunci mesajul meu?”

„Am să-i transmit că l-ați căutat”.

În aceeași seară, la orele 22:45, am primit un telefon. Vocea de la celălalt capăt al firului a început cu o avalanșă de scuze

pentru faptul că mă sună la o oră atât de târzie. „Numele meu este Benjamin. Sunt terapeutul specializat în masajul cranian-visceral pe care l-ați sunat mai devreme...”

Am discutat la telefon până la orele 23:00, după care mi-a spus: „Ascultați-mă, dacă nu vă deranjează să veniți la ora 7:00 dimineața, vă pot programa pentru oricâte ședințe doriți, începând de mâine și până în ziua când trebuie să vă întoarceți să vă faceți analizele. Puteți veni atât de devreme?”

„Nu-mi pot permite să nu o fac. Voi fi la dumneavoastră la orele 6:45”.

Deși nu mi-a plăcut niciodată să mă trezesc dimineața devreme, m-am simțit plină de entuziasm la gândul că făceam ceva pentru vindecarea mea fizică și fericită că lucrurile au „reintrat în normal”.

La sfârșitul primei ședințe, Benjamin mi-a spus, în timp ce îmi luam haina: „Știi, am sentimentul că vindecarea nu va fi o problemă pentru tine. Trăiesc chiar senzația că a început deja. Poate părea ciudat, întrucât mai ai trei săptămâni până la analize, dar trăiesc sentimentul acut că îți vei rezolva fără dificultăți problema”.

Am repetat cu voce tare ce mi-a spus, după care mi-am luat rămas bun zâmbindu-i: „Ne vedem mâine”. Ce era asta, o *mantra*?

Benjamin mi-a dat numele unei terapeute foarte bune în domeniul purificării colonului. Am sunat-o imediat și am reușit să obțin o programare. În timpul ședinței, ea mi-a palpat pântecul și mi-a spus: „Știi, trăiesc sentimentul că se va elimina foarte rapid, dar că mai ai câteva probleme emoționale nerezolvate care mai sunt încă înmagazinate aici, de care trebuie să te eliberezi”.

„Știu”, i-am răspuns eu. Într-adevăr, eram pe deplin conștientă de faptul că deși am făcut tot ce mi-a stat în puteri pentru a mă purifica la nivel fizic, nu făcusem încă nimic pentru a mă vindeca la nivel emoțional, așa că nu m-am apropiat cu nimic de esența cauzei care a declanșat tumoarea. Am făcut o scurtă introspecție, pentru a-mi da seama dacă nu cumva evitam să fac acest lucru, dar nu am



simțit nimic în această direcție. Eram cât se poate de deschisă și continuam să am încredere că voi fi călăuzită la momentul potrivit. Până una alta, nu am auzit încă nicio „chemare” care să mă direcționeze către cauza emoțională a tumorii.

Am avut nevoie de foarte mult curaj și de mai multă răbdare decât sunt obișnuită să am pentru a continua să am încredere în întregul proces, întrucât eram pe deplin conștientă cât de repede trece timpul! În acea noapte, am primit un telefon de la un prieten spiritual foarte drag din San Francisco, pe nume Kabir. Întâmplarea face să fie oncolog, adică medic specializat în cancer. I-am explicat ce se întâmplă și am fost nevoită să ascult o oră de explicații tehnice, din care nu am înțeles nici jumătate. Simțeam totuși că: „Trebuie să existe un motiv pentru care ascult aceste lucruri”. În cele din urmă, către finalul conversației, a renunțat să mai vorbească precum un medic și și-a reamintit că suntem prieteni. În sfârșit, am putut să spun și eu ceva. I-am explicat că nu am intenția să merg pe calea medicinei tradiționale, ci că încerc să mă vindec singură înainte de a le da chirurgilor șansa de a mă opera. Am adăugat că doresc să ajung la problemele emoționale reale care au stat la baza tumorii și să învăț lecția pe care dorește să mi-o ofere această masă din regiunea pelviană.

„Brandon, am o idee! mi-a spus el. Ar trebui să vii într-o vizită de două zile. Cunosc o specialistă în eliminarea problemelor emoționale prin lucrul asupra corpului fizic. O vizitez eu însumi regulat și trebuie să recunosc că e fantastică! E ca o magie! Ședințele ei m-au ajutat să scap de o sumedenie de probleme”.

Pentru un medic, mi s-a părut că sună destul de melodramatic, dar ceva din interiorul meu m-a făcut să devin atentă. Chiar dacă specialistă respectivă nu era chiar atât de fantastică, m-am gândit în sinea mea, mă voi putea duce oricând la un centru local de meditație pentru a participa la programele sale. Peste toate, aveam posibilitatea să îl revăd pe bunul meu prieten Kabir și să port cu el una din discuțiile noastre pur spirituale, care ne fac amândurora o plăcere atât de mare.

„O să verific dacă am un avion bun. Dacă nu, o să trag concluzia că nu ne-a fost dat să ne întâlnim acum”.

În cele din urmă, s-a dovedit că o companie de transport aerian oferea o reducere cu totul specială pentru zborurile la San Francisco peste exact două zile. Mai aveam două săptămâni și jumătate până la noile analize medicale pe care urma să le fac și trebuia din nou să merg pe mâna ÎNCREDERII.

Când am ajuns, am aflat încântată că prietenul meu Kabir îmi aranjase deja două programări. Fiind medic, s-a dovedit că avea el însuși programul foarte încărcat, fiindu-i aproape imposibil să mă vadă, fapt care mi-a convenit de minune, întrucât din clipa în care m-am dat jos din avion am avut sentimentul că în San Francisco se va întâmpla ceva foarte important pentru mine.

De aceea, am luat pe loc decizia spontană (care nu mă caracterizează deloc) să *nu* mă duc direct acasă la Kabir (Don mă însoțea), ci să ne cazăm împreună într-un mic motel în apropierea străzii pe care locuia terapeuta. Imaginându-mi că nu voi rămâne prea mult la San Francisco, m-am gândit că voi avea nevoie de odihnă între două ședințe, astfel încât să mă pot vindeca mai ușor. Peste toate, motelul era situat chiar pe strada unde se afla centrul de meditație, unde mă puteam retrage pentru a medita în liniște.

O anumită parte din ființa mea și-a dat seama instinctiv că a venit vremea să mă interiorizez și să mă confrunt cu mine însămi. La acea dată încă nu știam cât de importantă se va dovedi această decizie.



## 7

În timp ce urcam treptele de la apartamentul Surjei, terapeuta specializată în eliminarea problemelor emoționale prin intermediul masajului corporal, m-am simțit ușor speriată. M-am întrebat ce se întâmplă. În cele din urmă, am alungat orice gând de spaimă și am sunat la ușă.

Mi-a deschis o doamnă cu o înfățișare amabilă. Mi-a vorbit pe un ton foarte liniștitor și m-a condus către camera în care făcea tratamentele. Această era curată și caldă, și te făcea să te simți imediat ca acasă. Am întrebat-o de ce existau atâția ursuleți din pluș pe scaune. „O, mi-a răspuns ea, sunt pentru copiii care vin aici. Jucăriile îi fac să se simtă imediat în siguranță. De altfel, nu sunt puțini nici adulții cărora le face plăcere să îi vadă”. Am zâmbit și am trăit sentimentul că, de fapt, ursuleții se aflau acolo mai mult pentru adulți. Era puțin bizar, dar reconfortant.

În cameră ardea un bețișor parfumat. Pe pereți se aflau fotografiile celor doi maștri cu care studiasse Surja. Deși era specializată în primul rând în arta masajului, îmi dădeam seama că era o ființă foarte spirituală și că avea aceeași sete de cunoaștere ca și mine.

Înainte de a începe, am început să discutăm, așa că i-am spus întreaga poveste, de la bun început și până la sfârșit. I-am explicat astfel că am convingerea fermă că amintirile emoționale sunt înmagazinate în interiorul celulelor, fiind chiar transmise de la o generație la alta, și că adevărata vindecare nu se poate produce decât atunci când omul se eliberează de aceste amintiri celulare. Dorința mea sinceră era să mă confrunt în sfârșit cu aceste amintiri

înmagazinate în interiorul tumorii și speram că Surja mă va putea ajuta.

Am recunoscut că lucrând eu însămi în domeniul vindecării minții și corpului, am încercat *tot* ce am știut de-a lungul ultimilor 20 de ani. Mi se părea că am experimentat toate tehnicile vindecătoare posibile și avusesem sentimentul că m-am eliberat de toate problemele mele emoționale. De aceea, atunci când abdomenul meu a început să se umfle, nu mi-a trecut nicio clipă prin minte că ar putea fi o problemă gravă de sănătate. Am admis faptul că s-ar putea să fi devenit arogantă, gândindu-mă că așa ceva nu mi se putea întâmpla mie.

Am continuat spunându-i Surjei cât de rușinată m-am simțit când am aflat de mărimea tumorii mele, și mai ales când mi-am dat seama cât de mult timp m-am cantonat în negare. Pur și simplu nu doream să cred că sănătatea mea se putea deteriora atât de rapid și de grav, în condițiile în care eram convinsă că am făcut întotdeauna ceea ce trebuia pentru a mi-o păstra.

Surja m-a oprit și mi-a spus: „Știi, eu cred că chiar ai făcut tot ce trebuia. Personal, am sentimentul că este vorba de niște emoții mai *vechi*, de care a sosit timpul să te eliberezi”.

„Bine, dar cred că am practicat toate terapiile vindecătoare de pe planetă!”

„În orice caz, corpul tău nu este de aceeași părere! Faptul că problemele tale emoționale s-au manifestat la nivel fizic arată că *ești în sfârșit pregătită să te confrunți cu ele și să te eliberezi!*”

Știam că are dreptate, așa că i-am confirmat din cap. Era evident că aveam aceleași convingeri legate de sănătate, așa că am început să mă simt din ce în ce mai confortabil.

Am continuat să discutăm despre diferite practici terapeutice și ne-am amuzat împreună amintindu-ne de anumite tehnici ridicole pe care le-am încercat în tinerețea noastră. Ne-am împărtășit apoi realizările spirituale. Au trecut astfel 45 de minute, fără să ne dăm seama că timpul atât de prețios trecea, iar noi nu făceam nimic din punct de vedere terapeutic.



Înainte de a începe ședința propriu-zisă, m-am rugat în sinea mea să am curajul de a mă confrunta cu emoțiile înmagazinate în interiorul tumorii. M-am deschis și m-am abandonat complet în sinea mea, lăsându-mi conștiința să se dilate în acea stare de liniște care m-a însoțit tot timpul în decursul călătoriei mele de până atunci. Știam instinctiv că toate răspunsurile îmi veneau atunci când mă aflam în această stare de liniște interioară, și *nicidecum* de la personalitatea mea, sau cu atât mai puțin de la mintea mea rațională. Dacă mintea mea *gânditoare* mi-ar fi putut oferi vreun răspuns, ar fi făcut-o cu siguranță până acum. Dat fiind că nu a făcut-o, singura cale pe care mai puteam merge era aceea a încrederii în acea înțelepciune *mai profundă* care se ascunde în adâncurile ființei mele, făcându-mi inima să îmi bată, ochii să îmi strălucească și părul să crească, în acea inteligență de care depinde înmulțirea celulelor mele și care rămâne trează în timp ce eu dorm noaptea. Știam că trebuie să am încredere și să mă abandonez în totalitate în fața esenței mele, a sinelui meu real, care a reprezentat întotdeauna adevărul meu „cămin”.

Când Surja a început să mă maseze, am închis ochii și am simțit că mă relaxez din ce în ce mai profund. M-am scufundat într-o stare de pace interioară și am simțit din nou că timpul se oprește în loc, că simțurile mele sunt pe deplin trezite, cu toate că mintea nu îmi mai funcționează deloc, totul pe fundalul unei stări de pace care mi se părea infinită. În acel moment, m-am simțit conectată cu întreaga realitate.

În timp ce mă masa, Surja mi-a sugerat: „Ce-ar fi să încerci să pătrunzi cu ochii minții în interiorul tumorii, pentru a vedea ce se întâmplă acolo?” Sugestia ei mi s-a părut evidentă și perfect justificată. De aceea, m-am decis să o pun în practică. Când am pătruns în interiorul uterului meu, nu mi-a plăcut ce am văzut acolo. Imaginea pe care o percepeam cu ochii minții era de-a dreptul înspăimântătoare și m-a făcut să îmi doresc să ies de acolo. Mi-am spus în sinea mea: „Nu vreau să văd toate acestea”. Din fericire, înțelepciunea mea interioară mi-a reamintit că

mă aflam aici pentru un motiv foarte limpede. De aceea, m-am rugat din nou să am curajul de a privi în față ceea ce trebuia să privesc. Eram absolut convinsă că aveam să mă confrunt cu o realitate pe care nu o voi putea suporta.

În timp ce mă „plimbam” în interiorul tumorii, am ajuns într-o zonă care mi s-a părut cu deosebire întunecată. Apropiindu-mă de ea, am simțit o senzație puternică de teamă care emana din pereții țesuturilor. În mod spontan, în minte mi-a revenit o amintire a unei traume intense din copilărie. Instantaneu, mintea mea gânditoare s-a îndoit că aceasta ar fi cauza reală a tumorii. Mi-am spus în sinea mea: „Nu poate fi aceasta cauza. Cunoscut totuși despre această amintire și m-am eliberat de mult de ea! Nici măcar nu a fost o problemă atât de mare... Nu are cum să fie cauza unor simptome atât de grave...”, și așa mai departe.

În timp ce Surja continua să mă maseze, am încercat cu sfială să îi împărtășesc argumentele minții mele gânditoare. Surja mi-a răspuns încurajator: „Probabil că nu întâmplător a scos înțelepciunea corpului tău la suprafața conștiinței tale acea amintire. Deocamdată, eu zic să urmezi calea care ți s-a oferit. La urma urmelor, ce ai de pierdut, chiar dacă mintea ta gânditoare se îndoiește?”

Ascultându-i sfatul, am continuat să contemplu acea amintire. M-am trezit că repet scena din copilărie, cadru cu cadru, dar cu o mișcare încetinită. Când mă așteptam mai puțin, am simțit o emoție puternică, de care uitasem demult. Aceasta era adevărata emoție pe care am simțit-o la vremea respectivă, uitând mai târziu cât de intensă a fost. Încă din copilărie mă specializasem în a-mi masca adevăratele emoții, afișând un aer curajos și demn.

Lacrimile au început să îmi curgă pe obraji.

Amintirea mi se părea foarte intimă și nu doream să îi împărtășesc foarte multe Surjei în legătură cu ea. Pe de altă parte, simțeam o mare ușurare să pot fi în sfârșit sinceră cu mine însămi, să îmi iau masca de pe față și să experimentez incredibila vulnerabilitate și neajutorare pe care le-am simțit în acea perioadă timpurie a copilăriei mele. Era prima dată când îmi permiteam să *simt* cu adevărat emoțiile naturale



pe care nu mi-am permis să le experimentez nici măcar în timpul traumei propriu-zise. Încă de când eram copil mic, am învățat că nu este permis să îți arăți adevăratele sentimente. Din păcate, nu mi-am permis să le recunosc nici măcar față de mine însămi.

Într-o manieră foarte simplă și curată, am re trăit acum experiența emoțională pe care am avut-o în copilărie. Nu am uitat niciodată cu adevărat de această amintire, așa că „descoperirea” ei nu era o revelație propriu-zisă. Singura surpriză era *intensitatea* emoțiilor pe care le-am simțit atunci! La vremea respectivă m-am străduit atât de mult să le acopăr sub preș încât am reușit să mă conving singură că experiența nu a fost foarte importantă!

I-am împărtășit câte ceva din ceea ce trăiam Surjei, care m-a întrebat cu blândețe: „Acum te simți împlinită?” M-am folosit din nou de înțelepciunea mea interioară pentru a verifica acest lucru și i-am răspuns: „Nu”.

„În acest caz, imaginează-ți un foc de tabără și așează-te în jurul lui, împreună cu toate celelalte persoane implicate în amintirea ta. În această atmosferă plăcută, purtați cu toții o conversație. Încearcă să afli astfel de ce s-au comportat celelalte persoane așa cum au făcut-o și spune-le ce ai simțit cu adevărat. Lasă-ți eul din copilărie să vorbească în locul tău, ca și cum scena ar fi reală”.

Ideea Surjei mi s-a părut din nou bună, așa că m-am gândit să o pun în practică, convinsă că nu aveam nimic de pierdut. În tot acest timp, Surja continua să mă maseze cu multă iubire. Ea părea să știe instinctiv în ce zone corporale aveam acumulate mai multe tensiuni, așa că le masa mai ușor, în timp ce eu continuam procesul de prelucrare internă.

Mi-am imaginat în fața ochilor minții un foc de tabără. În jurul lui eram eu și părinții mei (care păreau mult mai tineri și erau îmbrăcați în stilul ciudat al anilor 50). Eu aveam patru ani și păream foarte nesigură pe mine. Eul meu actual era și el de față, așa că m-am decis să o invit pe fetiță să stea în poala mea, astfel încât să se simtă în siguranță și protejată.

Discuția care s-a desfășurat în jurul focului de tabără m-a surprins la culme. Nu mi-am dat niciodată seama cât

de intens a suferit fetița de patru ani care am fost cândva în urma acestei experiențe. Se pare că micuța avea de împărtășit o mare durere rămasă neexprimată.

În sfârșit, ea a avut prilejul să spună ceea ce nu a putut face atâtea ani la rând. Cuvintele rămase nerostite i-au ieșit pe nerăsuflăte pe gură, ca și cum ar fi așteptat multă vreme să se poată elibera. Când fetița a rămas fără cuvinte, m-am întors către părinții mei și i-am întrebat de ce s-au comportat așa cum au făcut-o. Am rămas la fel de surprinsă să aflu prin ce treceau la vremea respectivă aceștia. Înțelegând în sfârșit cauza durerii lor și cât de frustrați și de neajutorați s-au simțit în acea perioadă, ochii mi s-au umplut de lacrimi. Sora mea s-a înecat la vârsta de patru ani, iar ei își proiectau uneori durerea pe care nu și-o puteau exprima direct asupra noastră, a celorlalți copii.

Discuția din jurul focului a continuat până când toată lumea a spus ce avea de spus, scoțând la lumină cele mai ascunse sentimente. În sfârșit, pentru prima dată, micuțul meu eu de la vârsta de patru ani a înțeles în profunzime de ce s-a întâmplat ceea ce s-a întâmplat atunci. În urma acestei experiențe, am rămas cu o stare de pace și de înțelegere reală.

I-am povestit pe scurt Surjei experiența pe care am trăit-o, iar aceasta m-a întrebat din nou dacă mă simt complet liniștită și împăcată cu ceea ce s-a întâmplat atunci. Am făcut din nou o introspecție, după care i-am răspuns: „Nu, se pare că mai e o problemă care mă macină, dar nu-mi dau seama despre ce este vorba. Singurul lucru care mi-e clar este că mai am de rezolvat ceva”.

Nu știam unde să caut. Îmi dădeam seama că nu are niciun rost să apelez la mintea mea rațională, care nu mi-ar fi putut oferi decât un răspuns logic și evident, ce nu m-ar fi putut ajuta cu nimic să mă vindec, sau m-ar fi judecat și mi-ar fi spus că toate acestea sunt prostii.

De aceea, m-am deschis din nou în interior, abandonându-mă în fața tăcerii spiritului meu. Știam că dacă voi primi un răspuns, aceasta era zona din care va proveni acesta. Când tăcerea a devenit omniprezentă, mintea mea

s-a oprit din nou în loc, iar eu am simțit iarăși stărea de pace interioară care emana din sufletul meu. Gândurile mele au tăcut, iar mintea mea s-a lăsat în totalitate pradă tăcerii.

Din profunzimile acestei tăceri am auzit cuvintele: „Trebuie să îți ierți părinții”.

Parcă m-ar fi lovit o piatră în moalele capului. Am știut imediat că acesta era adevărul. Era atât de evident, și totuși nu-mi trecuse niciodată prin minte. De aceea, mi-am imaginat din nou focul de tabără și pe părinții mei în jurul lui, împreună cu mine. I-am iertat atunci din toată inima, cu inocența pe care numai copiii o pot avea. În timp ce buzele mele rosteau cuvintele de iertare, am simțit că îmi explodează inima. Actul iertării a fost absolut autentic și a ieșit din profunzimile sufletului meu.

Ochii mi s-au umplut din nou de lacrimi. Am fost invadată iarăși de o stare de pace, care de data aceasta mi s-a părut desăvârșită. Intuiția mi-a spus că TOTUL S-A TERMINAT!

În timp ce stăteam pe masa de masaj, am simțit o energie subtilă, dar palpabilă, care îmi trecea prin mâini și prin picioare, invadându-mi apoi întregul corp. Undeva, în străfunduri, am știut că tumoarea începe să se vindece.

La scurt timp, Surja m-a avertizat cu blândețe că timpul alocat ședinței se apropie de sfârșit. Trecuseră deja două ore. Mie mi s-a părut de parcă ar fi trecut doar câteva minute! M-am ridicat ușor amețită, iar Surja mi-a dat un pahar cu apă.

În continuare, mi-a sugerat să mă întorc la motel, să beau puțină supă, să mă odihnesc și să las procesul de vindecare să continue. Am aprobat-o în tăcere. Nu-mi ardea deloc de vorbit, așa că m-am pregătit să cobor de pe masa de masaj.

În sinea mea, mintea gânditoare a preluat din nou controlul, spunându-mi lucruri de genul: „La urma urmelor, nu s-a întâmplat mare lucru! Bun, ai descoperit o amintire veche – și ce dacă?... Ai mai făcut astfel de lucruri și înainte... Totul s-a petrecut în imaginația ta...”, și așa mai departe.

M-am dat jos de pe masă, cu mintea sporovăindu-mi în continuare, și m-am aplecat să îmi iau hainele. În timp ce încercam să îmi pun pantalonii, am simțit că îmi pierd echilibrul. M-am văzut nevoită să iau un scaun și să stau jos.

În acea clipă mintea mea rațională a încetat complet cu criticile și s-a focalizat în totalitate asupra corpului meu. Prin minte mi-au trecut gânduri de genul: „La naiba! Se întâmplă ceva – ceva important!” Instinctiv, mi-am mângâiat burta, ca să văd dacă nu cumva umflătura a dispărut instantaneu. Chiar dacă nu dispăruse, carnea nu mai era atât de întărită, ci mi se părea mai moale. „Probabil că visez, mi-am zis în sinea mea. Este imposibil ca lucrurile să se deruleze atât de rapid”. Mintea mea a luat-o razna. Pur și simplu, nu înțelegeam ce se întâmplă. Îmi era extrem de rău. Singurul lucru pe care mi-l mai doream era să mă odihnesc într-un pat.

Soțul meu Don se afla în camera alăturată, dar nu doream să vadă cât de rău îmi este. Mă simțeam extrem de dezorientată. Simțeam că lucrurile se schimbă rapid în interiorul meu, dar știam că nu pot explica rațional aceste senzații.

Ajutată de Don, am reușit să ajung la mașină. Când am ajuns în sfârșit la motel, m-am simțit extrem de recunoscătoare să mă așez în patul cu așternuturi curate și să mă odihnesc, lăsând procesul de purificare să continue singur.

Procesul de „prelucrare” internă a continuat de-a lungul întregii zile, după care a urmat un somn agitat. Dimineața m-am trezit slăbită și vulnerabilă, fără să înțeleg nimic din ceea ce mi se întâmpla. Totul s-a petrecut atât de rapid. Era ca și cum moleculele corpului meu ar fi intrat în vibrație, transformându-se incredibil de repede. Când mi-am atins cu mâna abdomenul umflat, care înainte era dur, la fel ca în timpul sarcinii, acesta mi s-a părut la fel de moale ca o piftie.

Timp de trei zile, m-am simțit slăbită și dezorientată, ca și cum aș fi fost expusă. Corpul meu părea să știe însă ce are de făcut. Un singur lucru mi-era absolut clar: procesul nu avea nimic de-a face cu „eul” meu, ci era controlat în întregime de înțelepciunea corpului meu, care îmi transforma celulele într-o manieră precisă și ordonată, cu acordul lor, fără ca eu să trebuiască să mă gândesc la acest proces.

În mod paradoxal, mintea mea a tăcut de tot, fără să mai facă niciun comentariu. Îi era evident că lucrurile se desfășoară așa cum trebuie, fără interferențele ei. De aceea, nu mai avea nimic de comentat. Pacea care m-a cuprins era



desăvârșită. Mă simțeam inocentă, la fel ca un copil mic, și perfect mulțumită de faptul că *nu* înțelegeam ce se întâmplă în interiorul meu. Am continuat să mă relaxez în acea stare de acceptare omniprezentă. Inteligența înțelepciunii mele corporale își făcea liniștită treaba, desăvârșindu-și miracolul intern, și tot ce puteam face eu era să mă odihnesc și să mă abandonez în totalitate.

În această stare de spirit, prin minte mi-a trecut gândul că până atunci am crezut că tumoarea era cea care se cramponează de mine, în timp ce în realitate *eu* eram aceea care se crampona *de ea*, pentru a mă proteja astfel de o amintire dureroasă și de emoțiile asociate cu ea. Când am descoperit în sfârșit tiparele emoționale care stăteau la baza tumorii, rezolvându-le o dată pentru totdeauna, rațiunea de a exista a acesteia a dispărut, iar ea a început să se vindece. Când problema care a stat la baza ei a fost atacată frontal, recunoscută și vindecată, tumoarea mea s-a pregătit de plecare. Și-a îndeplinit scopul și mi-a transmis mesajul pe care dorea să mi-l transmită.

Era ca și cum mi-aș fi așezat singură amintirea dureroasă într-un pachet, pe care l-am înfășurat apoi într-o cârpă. Corpul a perceput acest corp străin și a început să construiască un țesut în jurul lui, care a devenit din ce în ce mai mare, pentru a mă proteja astfel de amintirea dureroasă care m-a marcat de-a lungul atâtor ani. Cel puțin așa mi se părea mie...







## 8

Mai aveam doar zece zile până când trebuia să mă întorc în biroul doctoriței. Abdomenul meu devenea pe zi ce trece mai plat, dar îmi dădeam seama că nu se va dezumfla complet până la data stabilită.

Între timp mă întorsesem în Malibu, așa că mi-am propus să accelerez întrucâtva procesul de vindecare. Am rugat câțiva prieteni apropiați să mă ajute să repet de încă două ori procesul de prelucrare a amintirilor mele, cu diferența că aceștia nu mi-au făcut masaj, ci mi-au apăsat anumite puncte de acupresură asociate cu organele mele interne.

În ambele ocazii, m-am înconjurat din nou de tăcere, iar cunoașterea interioară mi-a readus la suprafață alte amintiri, diferite de prima, dar asociate cu aceasta. Deși m-am iertat de fiecare dată pe mine însămi și persoanele implicate, mi-am dat seama că nu făceam altceva decât să învăț diferite aspecte ale aceleiași lecții.

Totul se petrecea de parcă aș fi avut o singură *problemă centrală* și aș fi repetat de-a lungul întregii mele vieți același tipar, făcând aceleași greșeli dureroase, dar în situații și cu persoane diferite. Era ca un șir de amintiri înlănțuite pe același fir, la fel ca un colier de perle, deși fiecare amintire (sau perlă) avea o formă, o mărime și o nuanță diferite de a celorlalte. În esență, ele reprezentau însă aceleași perle. După toate aparențele, în ședința de masaj pe care am ținut-o împreună cu Surja am reușit să rup firul pe care erau înșirate toate aceste perle, iar acum acestea se desprindeau de la sine. Practic, amintirile mele asociate cu această temă centrală se disociau singure și dispăreau din subconștientul meu. După

fiecare proces de purificare, simțeam în interiorul meu o transformare profundă și o deplasare a energiilor care dura ore întregi.

Cu două zile înainte de întâlnirea programată cu doctorița, încă mai simțeam o anumită presiune în interiorul abdomenului meu. Burta mea scăzuse dramatic, dar nu era încă perfect plată. De aceea, în ziua în care m-am prezentat în biroul doctoriței, așteptând ca aceasta să mă examineze, mi-am simțit din nou inima bătându-mi cu putere. Simțeam valuri succesive de teamă, amestecată însă cu anticipare și cu entuziasm. Genunchii îmi tremurau, iar mâinile îmi erau complet rigide. M-am așezat din nou pe scaun, temându-mă de tot ce putea fi mai rău și așteptând ca doctorița să îmi dea verdictul fatal.

La fel ca și prima oară, aceasta m-a examinat în profunzime, cu singura diferență că de data aceasta mi-a explicat ce vedea pe măsură ce progresa. Între altele, mi-a spus că a trimis analizele de data trecută la un laborator, ca să vadă dacă erau maligne sau benigne, dar că acestea fuseseră contaminate cu alte mostre de sânge, așa că trebuia să le repetăm. În tot acest timp, îmi spuneam într-una în sinea mea: „Nu vreau să știu nimic din ce a fost data trecută. Vreau să-mi spui ce se întâmplă acum”.

În timp ce doctorița continua să vorbească, mi-am adus aminte subit că în urmă cu un an mi-am făcut niște analize, care mi-au ieșit pre-canceroase. Pe o scară de la 1 la 5, din care 5 însemna cancer, eu aveam 3. La vremea respectivă nu m-am gândit foarte mult la acest lucru, întrucât terapeutul cu care lucram pentru menținerea sănătății mele a desconsiderat din start analizele, spunându-mi că există foarte mulți factori care pot condiționa un rezultat pre-canceros, inclusiv o banală infecție vaginală. De atunci, nu m-am mai gândit la acele analize. Dintr-odată, mi-am dat seama că ar fi trebuit să le acord ceva mai multă atenție.

În cele din urmă, doctorița mi-a spus: „Trebuie să recunosc că s-a produs o îmbunătățire dramatică. Masa pelviană s-a redus considerabil, de la mărimea unei mingi de baschet la aceea a unui pepene galben”.

Cuvintele ei m-au lovit din nou în moalele capului.

„Sunteți sigură că este atât de mare? am întrebat-o eu, dezamăgită.

„Brandon, este o schimbare radicală! Înainte tumoarea îți apăsa pe diafragmă, depășind cu 7,5 centimetri linia taliei, în timp ce acum a coborât cu 5 centimetri sub această linie. Practic, o pot cuprinde în căușul palmei. Iată, atinge-o cu mâna ta. O poți simți?”

„Da”, i-am răspuns eu, luptându-mă să-mi rețin lacrimile.

„Gândește-te cât de mare este o minge de baschet... [mi-a indicat mărimea cu mâinile]. Acum gândește-te la mărimea unui pepene galben... [mi-a indicat din nou mărimea acestuia]. Trebuie să recunoști că este o schimbare semnificativă”.

A urmat o pauză lungă...

„Din păcate, nu este suficient de semnificativă. Tot trebuie să faci operația chirurgicală”.

Mi-am întors fața ca să nu vadă cum îmi șterg ochii de lacrimi, după care am întrebat-o dacă nu putem discuta din nou în cabinetul ei particular. Fusesem atât de sigură că tumoarea a scăzut mai mult decât atât... În timp ce stăteam alături de ea, cuvintele doctoriței sunau ca o condamnare la moarte. Văzând că eram supărată, aceasta încerca să mă mângâie, păstrându-și însă hotărârea fermă de a mă convinge să accept operația chirurgicală.

„Este o îmbunătățire dramatică, Brandon, a continuat ea. Nu ai de ce să te simți dezamăgită. Este evident că ai acționat corect pentru a te vindeca singură, dar trebuie să-ți spun că tumorile sunt vestite pentru volatilitatea lor. Așa se explică de ce abdomenul tău s-a umflat atât de tare în cele șase săptămâni de dinainte de prima consultație medicală pe care ai făcut-o. Nu există niciun argument care să mă facă să cred că acest lucru nu s-ar putea repeta și în viitorul apropiat. Trebuie să privești «realitatea» în față, Brandon. Îți recomand insistent să faci analizele necesare, și imediat după aceea să accepți operația chirurgicală. Nu este bine să manifesti ușurință în această privință; la urma urmelor, o

tumoare de mărimea unui pepene este suficient de gravă ca să trebuiască să iei imediat măsuri”.

Tot ce-mi spunea doctorița era perfect rațional dintr-un punct logic de vedere. Pe de altă parte, întreaga mea ființă îmi spunea un „NU” hotărât, opunându-se din răspuțeri ideii de operație. De aceea, am continuat să o ascult în tăcere, fără să mă opun în niciun fel, încercând să îi absorb pur și simplu cuvintele și să le cântăresc validitatea. Cu siguranță, în felul ei avea dreptate, dar cunoașterea interioară continua să îmi transmită același mesaj: „Te vei descurca singură!”

La un moment dat, doctorița m-a întrebat pe un ton dezinteresat ce am făcut în ultima lună pentru a provoca o schimbare atât de dramatică. Am început să-i povestesc plină de entuziasm despre călătoria emoțională pe care am făcut-o recent, în speranța că mă va asculta cu un interes real. Mi-a tăiat-o însă scurt:

„Nu, nu! Nu doresc să ascult decât faptele concrete. *Ce ai făcut la nivel fizic?* Ce alimente ai consumat? Ce plante medicinale ai luat? În ce fel ți-ai modificat dieta alimentară? Ce activități fizice ai practicat? Nu doresc să aflu decât *faptele reale*, pentru a le trece în fișa medicală”.

Am început să-i enumăr toate plantele medicinale, enzimele și mineralele coloidale pe care le-am consumat. I-am vorbit despre clisme și masajele pe care le-am făcut, și am încheiat spunându-i că nu am consumat decât fructe și legume nepreparate la foc, combinate cu sucuri proaspăt stoarse.

Doctorița a notat tot ce i-am spus în fișa medicală, după care mi-a spus sec: „Mă tem că vei fi nevoită să consumi toată viața numai crudități, dacă ești de părere că acestea au stat la baza schimbării”. Mi-a adresat un zâmbet sarcastic, care nu se potrivea deloc cu fața ei, altminteri frumoasă.

Dintr-odată, nu m-am mai simțit neajutorată. Am înțeles atunci că nu acesta era medicul de care aveam nevoie, întrucât doctorița nu era interesată de *adevăratele* fapte, de imaginea de ansamblu a bolii, care includea și aspectele ei emoționale. Ea își imagina faptele *reale* doar din perspectiva fizică! Mi-am dat seama că nu mai avem ce discuta, întrucât



nu aveam o bază comună, iar ceva din interiorul meu mi-a spus: „DESTUL!”

I-am mulțumit în cuvinte simple și sincere pentru ajutorul acordat, după care i-am spus că aveam convingerea că tumoarea nu va mai reveni la dimensiunea de dinainte și că mă aflu într-o călătorie a vindecării. Eram ferm hotărâtă să îmi respect propriul corp, acordându-i timpul necesar pentru a-și duce la bun sfârșit procesul de vindecare.

Doctorița a rămas șocată. Dintr-odată, fața ei a căpătat o grimasă neplăcută. A încercat să mă convingă cu orice preț că trăiesc într-o lume a imaginației și a insistat din nou că singura mea opțiune reală era operația. Am plecat, privind-o cu o combinație de compasiune și dezgust. Oare vindecarea depinde numai de alimentele pe care le consumăm și de medicamentele pe care le ingerăm? Am înțeles că acesta era modelul ei despre lume și că nu era vina ei. Așa fusese educată. Medicii sunt pregătiți să lucreze exclusiv asupra corpului fizic, la fel cum mecanicii sunt pregătiți să lucreze exclusiv asupra mașinărilor. Medicii își încep activitatea cu dorința sinceră de a-i ajuta pe oameni să se vindece, dar undeva, de-a lungul drumului, uită că oamenii nu sunt exclusiv una cu trupul lor. Noi *avem* un trup, o minte și emoții, dar mai presus de toate *suntem* un *suflet*, adică un principiu intangibil, care nu poate fi testat sau eliminat pe cale chirurgicală.

În timp ce mă întorceam acasă cu mașina, m-am simțit din nou recunoscătoare, căci lipsa de înțelegere a doctoriței mi-a reactivat în mod evident apelul la trezire. Argumentele ei au fost cât se poate de seducătoare și aproape că m-au convins că nu poți „repara” un om decât scoțându-i părțile componente. Norocul meu a constat în lipsa ei de interes față de călătoria mea vindecătoare, care m-a ajutat să înțeleg o dată în plus că trebuie să-mi urmez propria cale, indiferent cât de prostescă li se părea aceasta celor din exterior. Nu a fost o alegere ușoară, căci nu se referea doar la „atacarea” tumorii din punct de vedere fizic, ci îndeosebi la abordarea schimbărilor emoționale care s-au produs în interiorul meu și care nu erau vizibile sau palpabile din punct de vedere

fizic. Și totuși, pentru mine ele erau la fel de reale ca și schimbările fizice care le-au urmat, ca rezultat direct.

În acel moment m-am simțit foarte singură. Logic vorbind, știam că acest lucru nu este real, întrucât aveam numeroși prieteni și familia mea, care mă sprijineau, dar o parte din mine se simțea singură. Am înțeles atunci că fiecare om trebuie să își urmeze cărarea unică a vindecării și că nimeni altcineva nu poate face această experiență în locul lui. Transformarea spirituală este o călătorie interioară și reprezintă calea personală a sufletului prin care acesta învață și se eliberează de unul singur.





## 9

Când am intrat în casă, am găsit un mesaj telefonic de la Don, care era în Hawaii și se pregătea pentru acel seminar de două săptămâni ținut de Tony Robbins și numit „Masterat” (am mai vorbit despre el). Don și-a adus aminte de programarea mea la medic și dorea să mă întrebe cum a decurs aceasta. Vocea lui era plină de entuziasm. Pe de o parte, doream să vorbesc cu el pentru a mă descărca, dar pe de altă parte mă simțeam rușinată, ca și cum aș fi dat greș, întrucât nu mă vindecasem în totalitate.

Gândindu-mă la Don și la prietenii mei din Hawaii, m-am simțit încă și mai singură. La seminar participau câțiva dintre cei mai apropiați prieteni ai mei. Nu doream ca aceștia să cunoască adevărul despre boala mea, gândindu-mă că ar fi dezamăgiți. Știam că unicul lucru de care aveam nevoie era mai mult timp.

Mi-am amintit apoi de prima mea conversație cu Tony: „Nu-ți face probleme. Sunt convins că te vei descurca de minune. Ne vedem la Masterat”. Și iată, nu am reușit să ajung la Masterat. Eșecul meu era evident...

Soția lui Tony, Becky, mă sunase cu trei zile mai înainte, implorându-mă practic să vin la Masterat: „Nu trebuie să faci nimic, mi-a spus ea. Este suficient să te prezinți și să îl sprijini prin prezența ta pe Don”. Tonul ei implorator m-a impresionat, dar i-am răspuns liniștită: „Beck, sunt foarte emoționată de apelul tău, dar de data aceasta am nevoie de toată energia mea pentru a o investi în călătoria mea vindecătoare. În ultimii 13 ani am sprijinit foarte mulți oameni. Acum a sosit timpul să mă ocup puțin de mine...”

Mi-am promis singură acest lucru și am de gând să mă țin de promisiune". Erau cuvinte grele, pe care nu obișnuiesc să le rostesc de regulă, cu atât mai mult cu cât sufletul meu nu-și dorea nimic altceva decât să particip la Masterat. Știam însă că trebuie să îmi îndeplinesc propria promisiune.

Știind că Don nu va fi de găsit în seara aceea decât târziu în noapte, m-am decis să îl sun pe bunul meu prieten Skip, întrucât doream să vorbesc cu cineva apropiat pentru a-i mărturisi „eșecul” meu și a mă descărca în acest fel. Skip a fost unul din cei opt oameni cărora le-am spus totul despre călătoria mea vindecătoare și care m-a susținut cu trup și suflet de la bun început. El a fost cel care mi-a apăsat punctele de acupresură în timpul celor două ședințe pe care le-am făcut după ce m-am întors din San Francisco, așa că a asistat personal la impresionantul proces de transformare care s-a produs atunci în mine. De-a lungul întregului proces a fost incredibil de aproape de mine, așa că mi-am imaginat că și această conversație mă va ajuta să scap de povara pe care o simțeam pe inimă.

Skip mi-a răspuns la telefon cu entuziasmul lui obișnuit: „Bună, Brandon, cum merge?”

„Ei bine, nu chiar atât de bine cum mi-aș fi dorit. Se pare că nu am reușit să reduc mărimea tumorii decât de la dimensiunea unei mingi de baschet la aceea a unui pepene galben”. I-am povestit apoi întreaga vizită la medic.

„Hei, hei! Oprește-te, Brandon! Vrei să spui că tumoarea s-a redus de la mărimea unei mingi de baschet la cea a unui pepene? Dar este incredibil! Ești uimitoare, Brandon! Nu înțeleg de ce îți mai faci probleme. În mod evident, te afli pe calea cea bună. Nu asculta prostiile pe care ți le-a spus doctorița. Ia-te numai după rezultate! Tu știi foarte bine înlăuntrul tău că tumoarea nu va mai reveni niciodată la dimensiunile ei de dinainte, ȘTII FOARTE BINE că transformarea a început deja să se producă, doar eram împreună cu tine atunci când s-a întâmplat!”

Apoi, plin de răbdare, ca și cum i-ar fi vorbit pe un ton umoristic unui copil, a continuat: „Brandon, nu te recunosc! PRIVEȘTE CÂT DE MULT AI REALIZAT DEJA!

TUMOAREA ESTE PE PUNCTUL DE A SE RESORBI DE TOT, BRANDON!!! Este doar o chestiune de timp. Probabil că nu mai ai nevoie decât de o săptămână sau două. În ritmul în care se resoarbe, abdomenul tău va fi perfect plat înainte de a-ți da seama! De ce îți faci astfel de gânduri?"

Entuziasmul lui de nezdruccinat, dublat de certitudinea lui absolută că mă voi vindeca erau absolut contagioase, făcându-mă chiar să mă amuz de mine însămi. Eram nevoită să recunosc că are perfectă dreptate.

„Ce să spun, Skipper, nu-i ușor să îți păstrezi firea când un medic îți spune verde-n față că ești dus cu pluta!"

„Ea este dusă cu pluta! mi-a spus el, amuzându-se discret. Doctorița ta nu știe intensitatea trăirilor pe care le-ai avut, abandonarea și încrederea de care ai avut nevoie pentru a-ți privi în față problemele emoționale care ți-au declanșat tumoarea. Ea nu știe absolut nimic despre senzația extraordinară pe care ai simțit-o după ce ai scăpat de aceste probleme. Te asigur că strălucești pur și simplu, Brandon. Privește-te pur și simplu în oglindă! Nu vreau să mai aud nimic!"

Entuziasmul lui era absolut debordant, așa că m-a cucerit de tot.

„Renunță la doctorița aceea, Brandon, a continuat el. Ea nu știe cine ești tu și de ce ești capabilă. Ascultă-mă puțin: soția mea se duce la o doctoriță grozavă, care își are biroul chiar aici, la spitalul Cedar Sinai. Ce-ar fi să-i dai un telefon și să îți aranjezi o programare peste două săptămâni, să zicem? Bănuiala mea este că tumoarea ta va dispărea complet până atunci. Știi foarte bine că Cedar este unul din cele mai bune spitale din țară. Au echipamente medicale de cea mai nouă tehnologie, pe care medicii le-au folosit inclusiv în cazul lui Jill [soția lui, care a suferit de niște complicații după naștere], și sunt foarte atenți cu bolnavii. Vrei să dau un telefon la spital? Tu însăși ești o capodoperă, Brandon! De aceea, nu ar trebui să îți faci analizele decât la cei mai buni specialiști! Între timp, odihnește-te și nu-ți mai face probleme".

Am acceptat, ezitând ușor și întrebându-mă dacă tumoarea va dispărea într-adevăr până atunci.

„Te sun imediat. Să vedem ce rezolv”.

Peste cinci minute m-a sunat din nou, la fel de entuziasmat ca de obicei: „Bună! Te-am programat pentru miercurea de peste două săptămâni. Te asigur că o să-ți placă la ei. Toată lumea este extrem de amabilă. S-ar putea să fii nevoită să aștepți vreo două ore, întrucât au foarte multe programări, dar te asigur că va merita”.

În următoarea săptămână și jumătate, am urmărit cu încântare descreșterea continuă a mărimii tumorii mele, așa cum îmi prezisese Skip. Abdomenul meu a devenit din ce în ce mai plat. Când m-am dus din nou la masorul meu, acesta mi-a spus: „Brandon, am sentimentul că nu mai există nimic acolo. Oricând de mult aş apăsa, eu unul nu mai simt nicio tumoare”.

Terapeuta specializată în clisme mi-a spus același lucru, afirmând că simte intuitiv că m-am eliberat de ani întregi de balast emoțional. În tot acest timp, am continuat să beau ceaiuri din plante medicinale, să consum numai crudități, să beau cât mai multe sucuri proaspăt stoarse, să îmi iau mineralele și să îmi sprijin organismul prin toate mijloacele pe care le cunoșteam.





## 10

În miercurea în care m-am prezentat la consultație, mă simțeam plină de speranță și de entuziasm, dar și ușor speriată. Skip a avut dreptate: a trebuit să aștept peste două ore în camera de așteptare, între o sumedenie de femei gravide și de mame cu copiii lor, care așteptau să fie primite de medici. Am încercat să răsfoiesc diferitele reviste care erau răsfirate pe masă, dar mintea mea era prea agitată pentru se putea concentra asupra lor.

În cele din urmă, o asistentă mi-a strigat numele, după care m-a condus prin mai multe saloane în care am putut vedea tot felul de echipamente medicale de ultimă generație. Asistenta m-a rugat să mă schimb, explicându-mi între timp cu mândrie la ce foloseau echipamentele din camera în care ne aflam. „Sunt de ultimă generație. Cu ajutorul lor, medicul poate vedea realmente în interiorul organelor tale. Dacă dorești, el poate întoarce monitorul către tine, astfel încât să poți privi și tu ce face. O să vezi că doctorița la care te-ai programat este foarte pricepută. Ea îți va explica în detaliu tot ce vei vedea pe monitor. Această mașinărie este cea mai nouă pe care am primit-o. Mamele însărcinate o adoră pur și simplu, întrucât le permite să își vadă copiii într-un fel de fotografii pe care le face în numai câteva secunde, la fel ca un aparat Polaroid. Foarte multe mame iau acasă aceste fotografii, pentru a le arăta soților și prietenilor copilul lor în faza intrauterină. Dacă dorești, roag-o pe doctoriță să îți dea această fotografie. O va face cu siguranță.

Totul mi se părea foarte tehnic, dar amabilitatea prietenoasă a asistentei mi-a încălzit inima. Când aceasta a

plecat, inima a început din nou să îmi bată cu putere. Mă simțeam singură în acel salon încărcat cu echipamente medicale sofisticate, dar reci, așteptând venirea doctoriței.

Cinci minute mai târziu, aceasta a intrat pe ușă, fără să poarte halatul alb specific medicilor. Am simpatizat-o instantaneu. Am sporovăit o vreme împreună, discutând despre cuplul minunat pe care îl alcătuiesc împreună Skip și soția sa, Jill, după care am ajuns în sfârșit la scopul vizitei mele.

Luasem deja hotărârea să nu îi spun întreaga poveste. Doream să am parte de o opinie sinceră și *obiectivă*, bazată pe rezultate strict tehnice, și nu pe diagnosticul pus de fosta mea doctoriță. De aceea, am început prin a-i spune: „Am 39 de ani, iar medicul meu ginecolog s-a gândit că ar fi o idee bună să îmi fac o examinare completă cu ultrasunete, pentru a vedea dacă nu mi-a apărut vreo tumoare, dat fiind că la vârsta mea foarte multe femei se confruntă cu așa ceva...”.

M-a întrerupt imediat și m-a întrebat: „La nivelul uterului, al ovarelor, sau unde?”

„Nu mi-a spus exact”, am încercat eu să rămân cât mai vagă.

„În acest caz, ce-ar fi să facem o examinare completă? În acest fel, vom obține o imagine de ansamblu perfectă. Avem un echipament medical pe care l-am achiziționat recent și care permite obținerea unor date corecte și ușor de interpretat. S-ar putea să nu fie foarte confortabil, întrucât voi fi nevoită să îți introduc în corp o sondă, dar promit să fiu delicată. În acest fel, vom obține o imagine completă, din toate unghiurile”.

I-am răspuns că exact asta îmi doresc: o imagine cât mai precisă asupra corpului meu, și că sunt dispusă să cooperez în orice fel va considera necesar. Examinarea a decurs exact așa cum mi-a promis anterior asistenta. Doctorița era foarte vorbăreată și a făcut tot ce i-a stat în puteri pentru a mă face să mă simt bine, în condițiile în care discutam despre un subiect atât de clinic.

Ea a întors monitorul către mine, astfel încât să pot vedea la rândul meu organele pe care mi le descrie. După primele



cinci minute, mi-a spus pe un ton uimit: „Cred că e prima dată în viața mea când *nu descopăr nimic* nelalocul lui într-un organism examinat. Vom face imediat o analiză mai detaliată a uterului și a ovarelor tale, dar până acum îți pot spune că am început cu dreptul”.

Mi-a explicat apoi că pentru a obține o imagine mai detaliată, va trebui să folosească noul echipament de care mi-a vorbit. A încercat să mă facă să râd de aspectele mai puțin confortabile, deturnându-mi tot timpul atenția de la corpul meu și direcționând-o către monitor.

„Iată, acesta este ovarul tău stâng... Totul pare în regulă aici. Haide să facem o fotografie, astfel încât să îl putem examina mai amănunțit mai târziu”. Am continuat astfel vreme de circa 20 de minute, timp în care a continuat să mă examineze din toate unghiurile posibile, sau cel puțin așa mi s-a părut mie.

Când a terminat, a exclamat: „Nu numai că ești sănătoasă, dar ești *perfect* sănătoasă! Organele tale parcă ar fi desprinse dintr-un manual de medicină. Sunt impecabile”. După care a luat fotografiile făcute și a scos un manual de medicină, pentru a-mi dovedi că are dreptate.

„Vezi, acesta este un uter perfect... Acum privește fotografiile tale. Organele tale arată *exact* așa cum ar trebui să arate; sunt perfecte din toate punctele de vedere – ca mărime, ca poziție, ca proporție, ce mai, sunt absolut impecabile... Este remarcabil pentru vârsta ta... Am să-ți scriu o fișă medicală fără niciun simptom. Aș fi fericită să îi transmit diagnosticul și fotografiile medicului tău. Este suficient în această direcție să îi comunici asistentei mele detaliile, iar ea îl va suna pe medicul tău și i le va trimite oricând dorește”.

Când m-am întors în salonul de recepție pentru a scrie cecul pentru analiza medicală, am rămas șocată cât de scump costa aceasta (la urma urmelor, nu a fost decât un diagnostic care a durat o jumătate de oră, ce-i drept, realizat prin mijloace tehnice de ultimă generație). De-abia așteptam să termin odată, ca să ies din biroul acela!

În timp ce coboram treptele ca să ajung la ascensor, am verificat cu grijă dacă mă vede cineva, după care am

sărit ultimele trei trepte ca o ștregăriță. Când am ieșit din ascensor și din clădirea spitalului, frumusețea orașului Los Angeles m-a izbit din nou. La fel ca și prima dată, eram plenar conștientă de darul neprețuit al vieții și mă simțeam profund recunoscătoare pentru el. Mai mult, eram copleșită de miracolul uimitor ascuns în trupul uman, de înțelepciunea infinită care ne face inimile să bată și părul să crească, de acea cunoaștere interioară uluitoare care determină secreția exactă a cantității strict necesare de hormoni de care are nevoie organismul, la momentul potrivit. Această putere uimitoare care rămâne trează în timp ce noi dormim în timpul nopții, continuând să lucreze în organismul nostru, reprezintă o grație nesfârșită de care avem parte cu toții, un mister care nu poate decât să ne copleșască și să ne umple de venerație.

În cazul meu, procesul de vindecare s-a petrecut exact așa cum m-a avertizat cunoașterea mea interioară – acea parte din mine responsabilă pentru crearea tumorii și care a dizolvat-o la momentul potrivit. În plus, mi s-a permis privilegiul uimitor de a participa în mod conștient la acest proces, învățând lecția pe care trebuia să mi-o predea tumoarea.

Ce mai, mă simțeam cea mai norocoasă persoană din lume!



## 11

În drum spre casă, am continuat să mă simt ca un mânz care sare pe o pajiște. De-abia așteptam să ajung acasă, ca să îl pot suna pe Don, care tocmai își termina seminarul de Masterat în Hawaii. Când am intrat pe ușă, m-am repezit imediat la telefon, fără să mă mai gândesc cât este ora în Hawaii, și am sunat imediat la recepție, întrebând dacă cineva îl poate chema pe soțul meu din sala de seminar. Culmea, acesta se afla în salonul recepției, nu departe de telefon!

„Bună, Brandon, ești bine?” Don știa perfect că nu îmi stă în fire să îl sun în timpul ședințelor.

„Da. Tocmai m-am întors de la spital, unde mi s-a spus că sunt atât de sănătoasă încât aş putea servi drept model pentru un manual de medicină! Tumoarea a dispărut complet”.

Pauză... Don avea nevoie de ceva timp ca să digere ceea ce tocmai i-am spus.

Am profitat de moment ca să îi spun întreaga poveste, când el m-a întrerupt, spunându-mi: „Incredibil! Brandon, ești uimitoare!”

În acea noapte, vestea s-a răspândit ca fulgerul printre toți participanții la seminar, care au aflat nu numai că am avut o tumoare, dar și că aceasta s-a vindecat în numai șase săptămâni. Când Tony a auzit vestea, i-a spus lui Don pe un ton aparent neutru: „Știam eu că o să se descurce. Nu am crezut nicio clipă că ar fi o problemă reală pentru ea, sincer. S-a petrecut exact lucrul la care m-am așteptat”.

În cele din urmă, m-am bucurat că am luat decizia de a le spune adevărul numai acelor oameni despre care știam că vor avea *certitudinea* că mă voi vindeca. Într-adevăr, aceștia

mi-au fost cu adevărat alături, îndeosebi în acele momente în care am început să mă îndoiesc de mine însămi.

Abia șase luni mai târziu, la următorul program de masterat, am reușit să îmi văd colegii instructori, care s-au grăbit să mă felicite și să mă bată pe spate. În final, ne-am concentrat cu toții asupra seminarului, ascultându-i plini de entuziasm pe ceilalți participanți.

Masteratul este un program incredibil, în care vorbitori adunați din toate colțurile lumii (toți fiind lideri în domeniile lor profesionale și titulari autentici ai titlului de master) iau cuvântul și își împărtășesc cunoașterea și expertiza celorlalți 1000 de participanți. Printre vorbitori s-au numărat de pildă generalul Norman Schwazkopf, dr. Deepak Chopra, dr. John Gray și Sir John Templeton, ca să numesc doar câțiva dintre ei.

Mai aveam o jumătate de oră până când dr. Chopra era programat să ia cuvântul. De-abia așteptam să-l ascult. Discursurile lui mă inspirau întotdeauna în mod deosebit, cu atât mai mult cu cât obișnuia să vorbească extrem de elocvent despre vindecarea la nivel celular, pe care o explica dintr-o perspectivă strict științifică.

Cu siguranță, dr. Chopra este cel mai cunoscut conferențiar pe tema vindecării la nivel celular în lumea modernă a vindecării minții și corpului. Endocrinolog de mare reputație, el a adoptat o viziune mult mai radicală decât a colegilor săi. În loc să studieze eșecurile și simptomele care conduc la moartea pacienților, el a preferat să se focalizeze exclusiv asupra succesului, consacându-și întreaga viață studierii supraviețuitorilor care au reușit să se vindece singuri de diferite boli grave.

Personal, am studiat alături de Deepak cu ani de zile înainte de a începe să participăm amândoi la Masterat, fără să am la acea vreme nicio idee despre influența pe care o va avea mai târziu opera lui asupra propriei mele călătorii vindecătoare. Nu mi-am imaginat niciodată că nenumăratele cazuri de oameni care au reușit să se vindece singuri în pofida faptului că niciun medic nu le mai dădea speranțe aveau să devină un model care să mă inspire atât de mult.



De-a lungul anilor, am citit despre oameni care au reușit să se vindece într-un timp record de cancer la creier, la oase, sau de alte boli cu mult mai grave decât cea pe care am avut-o eu. Există de pildă un caz uimitor al unei femei care avea un cancer atât de generalizat încât medicii i-au prescris moartea în următoarele trei ore și care s-a trezit a doua zi dimineața fără nicio urmă de cancer în organism. Cunoscând toate aceste cazuri, m-am gândit imediat că dacă alții au reușit să se vindece, aveam și eu toate șansele să fac același lucru. Datorită acestor exemple mobilizatoare, la care s-au adăugat și pacienții pe care i-am ajutat eu însămi să se vindece, lucrând cu ei de-a lungul anilor, nu am avut nicio clipă *vreo îndoială cât de mică* a faptului că m-aș putea vindeca eu însămi.

Revenind la seminarul nostru, simțeam o recunoștință particulară față de acest om și față de opera lui, așa că de-abia așteptam să urce pe scenă și să ia cuvântul. Chiar atunci, m-a văzut Tony, care mi-a spus:

„Hei, Brandon, ce-ar fi să urci pe scenă înaintea lui Deepak? Ai zece minute la dispoziție... în care le poți spune tuturor ce s-a întâmplat și cum ai reușit să te vindeci. Tu ești un exemplu viu al lucrurilor despre care urmează să discute Deepak, așa că i-ai putea inspira perfect pe restul participanților. În acest fel, vor afla cu toții cum se vor putea vindeca, dacă va fi vreodată cazul”, a încheiat el cu un zâmbet binevoitor pe față.

Auzind ultima lui observație, m-am înecat. Mă și vedeam în fața unei săli pline de oameni și spunându-le: „Faceți A, apoi B, C și D, după care vă veți vindeca”. De aceea, i-am răspuns pe un ton blând, dar ferm, încercând să nu îi reduc foarte mult entuziasmul: „Știi, Tone, nu mă simt pregătită să fac acest lucru. Cred că le-aș face mai degrabă un deserviciu. Nu le poți spune oamenilor: ‚Faceți A, B, C și D, și vă veți vindeca’. Lucrurile nu se petrec în acest fel. De fapt, nici măcar nu m-am vindecat *eu singură*. Întregul proces de vindecare a fost executat de inteligența infinită din interiorul meu. Eu am beneficiat doar de binecuvântarea incredibilă care mi-a permis să *particip* în mod conștient la această



experiență. De aceea, nu mi s-ar părea corect să urc pe scenă și să le vorbesc oamenilor despre experiența mea”.

De-abia mi-am terminat fraza, că ni s-au alăturat alți participanți la seminar, care au început să comenteze cu entuziasm despre discursul ultimului vorbitor. M-am folosit de acest pretext pentru a părăsi grupul înainte de a-i da lui Tony șansa de a reveni la subiectul de dinainte. Energia lui era de obicei atât de mare încât nu de puține ori m-a convins să fac lucruri pe care de fapt nu doream să le fac, iar subiectul despre care îmi ceruse mai devreme să vorbesc mi se părea cu deosebire sacru. Mă simțeam extrem de smerită și de privilegiată de călătoria vindecătoare pe care tocmai o încheiasem. Eram foarte recunoscătoare pentru ghidarea perfectă care mi-a fost oferită și nu doream să pretind în fața altor oameni că sunt o expertă în domeniu și că dețin toate răspunsurile pentru astfel de cazuri. Dar cel mai important lucru, nu doream ca oamenii să creadă că vindecarea mea s-a produs datorită principiului „mintea prevalează în fața corpului”, întrucât eram pe deplin conștientă că nu mintea mea m-a vindecat. A fost o călătorie a descoperirii de sine, a abandonării, a detașării și a vindecării cu care mintea mea practic nu a avut nimic de-a face!

De altfel, dacă mintea mea ar fi deținut aceste răspunsuri, ea mi le-ar fi oferit *cu mult timp înainte*. Din păcate, nu le-a deținut, așa că am fost nevoită să caut în locuri mult mai profunde ale conștiinței mele pentru a afla ceea ce trebuia să știu.

Cum ai putea explica unui grup format din 1200 de participanți plini de entuziasm aceste lucruri? Cum să le explici oamenilor că în interiorul nostru există o putere și o înțelepciune interioară care ne face inimile să bată, celulele să se multiplice și respirația să continue inclusiv în timpul somnului, sugerându-le apoi că este posibil să intrăm în contact cu ea și că putem avea încredere că ea ne va ghida către descoperirea amintirilor emoționale înmagazinate în celulele noastre?

Cum să le explici apoi ce trebuie *să faci* după ce ți-au fost revelate aceste amintiri? Cum să îți prelucrezi în totalitate

sentimentele nerezolvate, eliberându-te în final de ele? Cum le-aș fi putut explica faptul că am fost călăuzită în mod spontan de-a lungul întregului proces și că atunci când m-am eliberat de blocajul meu emoțional, iertându-i pe toți cei implicați, în organismul meu a început să se petreacă ceva inexplicabil? Că acesta a început să se regenereze singur, producând spontan și automat celule sănătoase, fără ca *eu* să fac ceva în această direcție?

Cum le-aș fi putut explica oamenilor că o tumoare de mărimea unei mingi de baschet poate dispărea de la sine în numai șase săptămâni după simpla rezolvare a problemei emoționale care stătea la baza ei, fiind înmagazinată în interiorul celulelor sale?

Așadar, am plecat, având grijă să mă ascund privirilor lui Tony, astfel încât acesta să nu mă descopere întâmplător înainte ca Chopra să urce pe scenă. Totuși, nu pot spune că apelul său nu m-a pus pe gânduri. O parte din mine îmi spunea: „Brandon, această tumoare a fost un dar – nu doar pentru tine, ci și pentru alți oameni care ar putea beneficia în urma descoperirilor tale”. O altă parte din mine îi răspundea însă primeia: „Da, dar fiecare om trebuie să își parcurgă *singur* propria călătorie vindecătoare. Nimeni nu poate face acest lucru în locul lui, întrucât este o călătorie *personală a descoperirii de sine*, unică și specifică numai lui. Cine sunt eu ca să urc pe scenă și să le spun oamenilor ce trebuie să facă? Ar fi un gest de aroganță pură”.

Și astfel, în mintea mea s-a declanșat un conflict care m-a făcut să oscilez între cele două extreme, în timp ce așteptam ca Chopra să urce pe scenă. Abia când l-am văzut pe acesta în fața microfonului, m-am simțit în siguranță și m-am întors în sala de seminar, unde m-am pregătit să îi ascult discursul referitor la vindecarea la nivel celular.

De altfel, l-am auzit de atâtea ori înainte, și de fiecare dată mi s-a părut la fel de inspirat. De această dată l-am ascultat însă cu alte urechi. Dintr-odată, nu mi s-a mai părut o simplă teorie frumoasă, un model posibil, ci o afirmație *de facto*, care îmi era conformată de propria experiență. Chopra stătea pe scenă și prezenta dintr-o perspectivă științifică

exact felul în care a dispărut tumoarea mea, afirmând că amintirile stocate în celulele degenerative pot fi scoase la iveală și neutralizate, proces care generează producerea unor celule noi, sănătoase, care le înlocuiesc pe primele.

După o viață întreagă de studii referitoare la „supraviețuitorii” care și-au învins singuri bolile „fatale”, a spus Chopra, el a descoperit că aceștia aveau două lucruri în comun: capacitatea de a intra în contact cu tăcerea ființei, adică cu inteligența infinită dinlăuntrul lor sau cu înțelepciunea care transcende mintea, și capacitatea de a se elibera de amintirile stocate la nivelul celulelor lor.

Pentru a ilustra ce dorește să spună, Chopra a prezentat povestea unei femei căreia i s-a făcut un transplant de inimă și de plămâni și care a „moștenit” amintirile celulare ale bărbatului care i-a donat organele. Când s-a trezit în urma operației, ea a descoperit că are o poftă nebună de „McNuggets de pui” și cartofi prăjiți, deși aceste produse alimentare nu i-au plăcut niciodată! Investigațiile ulterioare au relevat faptul că donatorul organelor sale (mort într-un accident de motocicletă) fusese un mare amator de produse de tip McDonalds, dar îndeosebi de McNuggets și de cartofi prăjiți.

Mai târziu, femeii i-au venit în minte foarte multe amintiri legate de familia și de iubitele din trecut ale bărbatului respectiv, stocate în celulele inimii și plămânilor săi. Ea s-a întâlnit cu membrii familiei sale și le-a împărtășit aceste amintiri, care i-au fost confirmate în toate detaliile. Femeia experimenta literalmente vechile amintiri ale donatorului ei, care continuau să trăiască în celulele noii sale inimi.

Chopra a explicat foarte elegant că aceste „amintiri-fantomă” se transmit de la o generație la alta de celule, după care a afirmat că celulele din diferitele organe ale corpului se regenerează în ritmuri diferite. De pildă, celulele ficatului au nevoie de șase săptămâni pentru a se regenera, în timp ce cele ale pielii au nevoie de numai trei-patru săptămâni. Când a insistat asupra faptului că noi ne „schimbăm” pielea la fiecare trei sau patru săptămâni, mi-am adus aminte de ultima mea excursie în Hawaii, în care m-am bronzat admirabil, bronz care a dispărut însă în numai trei

săptămâni. Chopra avea dreptate: mi-am „schimbat” pielea în trei săptămâni!

Deepak a continuat afirmând că noi ne schimbăm căptușeala stomacului în numai *patru* zile, și încă și mai uimitor, că celulele ochilor noștri se schimbă în întregime în numai *două* zile. Astfel de statistici pur științifice mi s-au părut întotdeauna greu de înțeles. Dacă ești la fel ca mine, probabil că te întrebi cum este posibil ca noi să ne schimbăm în totalitate globii oculari în numai două zile!

Mi-am amintit apoi de operația recentă la ochi pe care a făcut-o mama. Ea s-a internat în spital într-o zi de luni și a efectuat operația chirurgicală în aceeași zi. I s-a deschis partea frontală a ochiului și i s-a inserat o nouă lentilă, după care partea frontală i-a fost cusută la loc. În aceeași săptămână, în ziua de vineri, ea s-a dus din nou la doctor, care i-a dat jos pansamentul de pe ochi. Ochiul ei s-a vindecat complet și mama a putut vedea perfect peste numai două zile. Într-adevăr, ea și-a schimbat complet ochii în numai două zile!

Mi-am dat astfel seama că ceea ce spunea Chopra nu era doar o teorie științifică, ci o realitate demonstrabilă oricând. Nu încetez să mă minunez însă nici astăzi cât de uimitoare este inteligența infinită care acționează în interiorul corpului nostru și cât de rapid își poate regenera acesta celulele.

Dr. Chopra și-a continuat discursul punându-și următoarea întrebare: „Dacă ne putem schimba celulele ficatului la fiecare șase săptămâni, cum se explică faptul că dacă ne îmbolnăvim de cancer la ficat în ianuarie, noi continuăm să suferim de această boală și în iunie? Teoretic vorbind, ficatul ar fi trebuit să se regenereze singur în acest interval de timp. Celulele sale ar trebui să fie complet schimbate”. Întreaga audiență părea șocată de această întrebare.

Chopra a continuat explicând faptul că în interiorul celulelor noastre sunt stocate vechile noastre amintiri, pe care el le numea „amintiri-fantomă”. Acestea reprezintă principala cauză a bolilor noastre degenerative. Înainte ca o celulă bolnavă să moară, ea își transmite memoria noii celule care se naște, iar tiparul bolii continuă în acest fel.



El a comparat corpul uman cu un computer, afirmând că această „programare” poate fi întreruptă, moment în care vindecarea devine posibilă. Pentru a întrerupe însă programarea și pentru a scoate la iveală amintirile celulare, eliberându-te de ele, tu trebuie să intri în contact cu acea parte din tine care a creat programarea respectivă, respectiv cu inteligența infinită sau cu înțelepciunea corporală. Chopra a sugerat că oamenii care știu să intre în contact cu înțelepciunea lor corporală, pătrunzând în interiorul „supei cuantice”, sunt de regulă supraviețuitorii bolilor grave.

El a mai spus că a observat că acești oameni realizează acest proces fiecare în felul lui, unii spontan, iar alții printr-o alegere conștientă, și a sugerat că această posibilitate există în fiecare dintre noi, făcând parte integrantă din mecanica cuantică a procesului prin care corpul reușește să se vindece singur. Dr. Chopra a confirmat astfel în teorie ceea ce eu am observat prin experiența mea directă, dar și de-a lungul anilor în care am lucrat cu diferiți oameni.

Când discursul lui Deepak s-a încheiat, m-am gândit să mă duc și să îi spun: „Știi, și eu sunt la fel ca sutele de cazuri pe care le-ai studiat. Am trecut recent printr-un proces similar”. În cele din urmă, m-am simțit rușinată, gândindu-mă că omul a văzut prea multe ca să mai fie interesat de un caz ca al meu.

Ce nu-mi puteam explica însă era de ce, în urma tuturor acestor ani de studii, nu a venit cu un program pas cu pas pe care să-l prezinte oamenilor, ajutându-i astfel să se vindece singuri. La urma urmelor, este un doctor în medicină și bănuiesc că menirea lui este în principal să observe, să stabilească corelații și să noteze rezultatele obținute, prezentându-le astfel oamenilor dovezi copleșitoare ale faptului că vindecarea la nivel celular nu este o simplă teorie, ci poate fi dovedită și documentată. Oricum, beneficiul pe care l-a adus umanității prin studiile sale atât de extinse este incomensurabil.

Când m-am întors de la Masterat, am continuat să fiu obsedată de provocarea pe care mi-a lansat-o Tony. Dintr-un motiv sau altul, nu puteam scăpa deloc de această



obsesie. Mă simțeam incredibil de egoistă pentru faptul că le refuzam celorlalți oameni accesul la experiența mea. Îmi dădeam seama că le puteam oferi cel puțin niște „indicații” referitoare la direcția în care trebuiau să o apuce pentru a se putea vindeca singuri, chiar dacă nu le puteam oferi o cale bătătorită.

La urma urmelor, fiind eu însămi participantă la Masterat și lider de seminar, în ultimii zece ani am ținut destule ședințe particulare în care i-am ajutat pe oameni să se elibereze de diferite probleme emoționale nerezolvate. Cunoșteam programarea neuro-lingvistică, tehnici de condiționare neuro-asociativă, de nutriție, de kineziologie, de iridologie, de hipnoză medicală și numeroase alte forme de terapii alternative, iar în urma numeroșilor ani în care m-am ocupat cu toată atenția de pacienții mei, am dobândit o înțelepciune intuitivă care mi-a fost de multe ori de un real folos în ședințele mele cu ei. Ce anume mă reținea în acest caz? De ce țineam numai pentru mine experiența mea, în condițiile în care mi-am consacrat întreaga viață serviciului?

Am făcut atunci o introspecție pentru a afla ce anume mă deranjează *de fapt* și mi-am pus următoarea întrebare: „Cum le-aș putea explica oamenilor cum să intre în contact cu ceea ce Chopra numește ‚vidul interior’ sau ‚supa cuantică’? Nu este suficient să *vorbești* despre această inteligență infinită; ea trebuie *experimentată* direct”.

Personal, am trăit o experiență *directă*. Acest fapt m-a făcut să cred că o astfel de experiență nu poate fi predată altora și că nimeni nu o poate trăi *decât dacă este călăuzit de propriul său suflet!* Cum le-aș fi putut explica eu acest mister celorlalți oameni, și mai important încă, cum i-aș fi putut ajuta să se conecteze cu partea cea mai profundă a ființei lor, astfel încât să o experimenteze *direct*? Fără să vreau, am început să mă întreb când am trăit eu prima experiență spontană a acestei conștiințe situate în afara timpului și dacă *orice om* ar putea să experimenteze măcar un crâmpeli din ea într-un moment sau altul al vieții sale.

Instantaneu, prin minte mi-a trecut o amintire de la o vârstă foarte fragedă. Aveam șase sau șapte ani și îmi

aminteam că stăteam întinsă pe iarbă în fața casei mele. Mintea mea s-a scufundat atunci complet în acel univers particular, alcătuit din iarbă, din pământ și din insecte. Am examinat fiecare fir de iarbă, observându-i segmentele striate, ba chiar și celulele. Din pământ ieșea un miros cald și umed. Iarba era ea însăși foarte parfumată și am simțit cum mă scufund din ce în ce mai adânc în micul meu regat. Mintea mea, perfect concentrată, s-a liniștit complet, iar în acel moment de liniște desăvârșită mi s-a părut că timpul s-a oprit în loc. M-am trezit scufundată într-un ocean de pace interioară.

Iarba părea să strălucească într-o lumină de o frumusețe uluitoare. Totul scânteia și pulsa de viață. Mi s-a părut că experiența nu a durat decât un moment, când am auzit vocea mamei chemându-mă la masă. Din câte mi-am dat seama mai târziu, trebuie să fi trecut cel puțin o oră de când m-am scufundat în acea „stare de vid interior”. Sufletul meu s-a revelat atunci în tăcere eului meu inocent de copil.

Mi-am adus apoi aminte de alte momente din viața mea în care am re trăit acest ocean vast de tăcere interioară. Am înțeles cu această ocazie că sufletul se revelează adeseori oamenilor, de multe ori în momentele cele mai neașteptate. De pildă, mi-am adus aminte de un moment în care m-am dus la un meci de baseball. Eram în New York City, pe stadionul Yankee. Mașinile făceau cozi de kilometri în jurul stadionului, încercând să-și găsească locuri de parcare, iar fumul provenit de la țevile de eșapament era înecăcios. Era o zi de vară fierbinte în Bronx, așa că mi-a trecut prin minte: „E o nebunie! De ce fac asta? Toată această agitație numai ca să văd un om cu o șapcă pe cap care lovește într-o minge!?” „Nu, m-am gândit apoi, nu de-asta am venit pe stadion. Există ceva *special* care se întâmplă la fiecare meci de baseball, ceva ce nu pot explica”.

Mi-am amintit apoi că am urcat la tribună, printre miile de copii care alergau încolo și încoace, printre scaunele pe care erau vărsate floricele de porumb și sub care erau lipite gume de mestecat, printre cutiile vechi de bere aruncate pe jos. Un puști de la etajul superior a vărsat niște bere chiar

pe tipul de lângă mine. Puștiului i se părea amuzant, dar bărbatul de lângă mine făcea spume la gură...

Când jocul a început, mulțimea a făcut liniște și ne-am ridicat cu toții ca să cântăm Imnul Național. Un tip de la capătul rândului pe care stăteam și-a ieșit rapid din această stare de spirit solemnă. Era beat și a început să strige obscenități la echipa adversă, aruncând cu floricele de porumb. Un alt tip, situat cu două rânduri mai jos, s-a enervat și a început să strige la primul, pentru a-l convinge să tacă din gură. Și astfel a început show-ul... Iar meciul nici măcar nu începuse!

M-am întrebat din nou ce caut aici, suportând acest spectacol degradant într-o zi atât de fierbinte. Din nou, cunoașterea interioară mi-a reamintit că la astfel de evenimente se petrece ceva special, ca un fel de magie, și că trebuia să rămân.

Într-adevăr, momentul special a venit. Aruncătorul a aruncat mingea. Totul părea să se deruleze cu încetinitorul. În timp ce mingea se apropia de prinzător, mulțimea a tăcut ca prin farmec. Prințătorul era perfect concentrat, gata să lovească mingea. Când a lovit-o, întregul stadion a respirat la unison. Toate mințile și toate privirile erau *concentrate* asupra mingii... și timpul a părut să se oprească în loc.

Și atunci – POC! Bâta a lovit mingea. Întreaga mulțime a explodat într-un extaz generalizat. De pretutindenii se auzeau strigăte de bucurie, râsete și țipete... Într-adevăr, era *magie curată!*

Era un simplu moment dintr-un joc sportiv oarecare. Și totuși, câtă magie conținea... Era această magie provocată de acea lovitură a mingii cu bâta? Nu cred. Ce anume făcea atunci ca acest moment să fie atât de special?

Am revăzut întreaga scenă de mai multe ori în mintea mea, încetinind la maxim mișcarea. Așadar, mingea se apropie... totul pare că încremenește... *mințile oamenilor se opresc complet*, și în acel vid al tăcerii absolute sufletul iese la iveală, ca un ocean imens care se revelează pe sine... ca o prezență nesfârșită... ca o măreție ce nu poate fi explicată... după care *poc!* Mingea este lovită. În acea clipă minusculă de dinainte s-a produs o mare revelație. Întreaga mulțime

a devenit o singură inimă și o singură respirație. Pentru o clipă, ne-am scufundat cu toții în același „vid”, iar adevărul ni s-a revelat la unison.

Nu-i de mirare că oamenii iubesc atât de mult evenimentele sportive. Nu există om care să nu fi fost măcar o dată la un meci de cricket sau de fotbal și care să nu fi trăit experiența în care timpul se oprește în loc și în care mulțimea își ține la unison respirația, moment în care o energie inexplicabilă iese la suprafață, făcând să ți se ridice părul pe cap. Personal, eu cred că – fără să știe – acesta este momentul magic pe care îl așteaptă în secret toți participanții la astfel de evenimente sportive. Ei știu că momentul nu va dura decât o singură clipă, dar consideră că merită să suporte tot restul meciului de dragul acestui moment.

Prin minte mi-a trecut apoi o altă experiență, cea a primei mele nopți din luna de miere petrecută împreună cu Don. Ne-am cumpărat bilete pentru baletul *Romeo și Julieta*, spectacol care se juca la Metropolitan Opera House și în care juca Rudolf Nureyev. La acea vreme Nureyev era deja o legendă vie și se afla la apogeul carierei sale.

În timpul spectacolului, s-a produs din nou un moment în care timpul a părut să se oprească în loc. Era ca și cum Nureyev ar fi pătruns în profunzimile ultime ale sufletului său, în esența pură a geniului. S-a înălțat în aer, cu picioarele larg desfăcute, și pentru o clipă ni s-a părut că va continua să se înalțe la nesfârșit, ca și cum ar fi plutit, sfidând legea gravitației. Din nou, întregul public și-a ținut respirația la unison, ca și cum în piepturile noastre ar fi bătut o singură inimă.

Prin mulțime a trecut un freamăt de bucurie pură. Era ca și cum, în momentul în care Nureyev a intrat în contact cu geniul lui interior, fiecare membru al publicului și-a recunoscut instantaneu propriul sine. Măreția interioară a fiecăruia dintre cei de față a ieșit la suprafață. Ne-am văzut atunci cu toții sinele reflectat în oglinda lui Nureyev. Deși imposibil de explicat, evenimentul a fost incontestabil, fiind simțit de toți cei prezenți. Întreaga mulțime și-a recunoscut la unison Sinele.



Când Nureyev s-a întors pe scenă pentru a face plăcerea de rigoare, întreaga sală a explodat în aplauze. Pe fețele multor spectatori, lacrimile curgeau șiroaie. Simțeam cu toții că nu îi putem mulțumi îndeajuns acestui om minunat. L-am chemat la scenă deschisă timp de 43 de minute, într-o revărsare uriașă de ovații și de aplauze. Îmi amintesc perfect acest lucru deoarece din acest motiv eu și Don am pierdut rezervarea pe care o făcuserăm la restaurant! Măinile îmi erau vinete, dar nu mă puteam opri din aplaudat. Mă simțeam incredibil de recunoscătoare acestui om pentru contactul său cu sufletul lui, dar mai ales pentru că mi-a permis să intru în contact cu propriul *meu* geniu și să îmi amintesc de sinele meu.

Nu ți s-a întâmplat niciodată ca la sfârșitul unui concert excepțional sau al unui spectacol de teatru să te identifici complet cu frumusețea performanței artistice, uitând în totalitate de egoul tău? Nu ai trăit niciodată această experiență în mijlocul naturii? Nu ți s-a întâmplat să te afli pe un vârf de munte, cu respirația tăiată în fața unei frumuseți atât de mari încât să uiți complet de sine? Nu ai trăit niciodată experiența unui apus de soare pe malul mării, în care timpul a părut să se oprească în loc? Nu ai simțit că îți ieși complet din minte atunci când aluneci pe schiuri, devenind una cu muntele și cu mișcarea care părea că știe de la sine ce are de făcut în continuare?

Personal, nu cred că există om care să nu fi trăit astfel de experiențe într-un moment sau altul al vieții sale. Poate că ai trăit această experiență în timp ce dansai, fiind atât de captivat de ritm încât ai constatat că mintea nu îți mai direcționează pașii, ca și cum aceștia ar fi prins o viață a lor.

Mi-am dat astfel seama cu această ocazie că în viața mea au existat foarte multe momente în care m-am scufundat spontan în „Sursa” mea. Și totuși, provocarea rămânea: cum puteam să îi învăț pe ceilalți oameni să trăiască *în mod conștient* o astfel de experiență?

Sufletul își alege anumite momente în care își revelează dimensiunea nemărginită, dar cum putem intra în contact cu el *atunci când dorim*, și cum i-aș putea ajuta eu pe oameni



să susțină această experiență *o perioadă suficient de lungă de timp* pentru a-și putea declanșa procesul de vindecare? Cum pot fi oamenii ajutați să experimenteze *direct* această nemărginire, această stare de pace, această iubire eternă? Cum pot fi ei ajutați să descopere singuri că aceasta a fost dintotdeauna și va rămâne de-a pururi *realitatea sinelui lor*, identitatea lor reală, esența lor, nucleul central al ființei lor? Cum le-aș putea explica eu că acest sine „real” nu se revelează decât atunci când mintea gânditoare tace?

Cum să-i ajuți pe oameni să înțeleagă că nu trebuie să caute ajutor în altă parte, *în exteriorul lor*? Că această putere, această conștiință, această prezență plină de iubire, această unitate în multiplicitate, tăcută și atât de plinar conștientă de sine – *reprezintă adevărata lor natură*? Cum i-aș putea ajuta eu să își descopere această esență pe care numai *ei* și-o pot descoperi și pe care nu o pot experimenta decât *personal*?

Eu știam foarte bine că această experiență nu poate fi descrisă în cuvinte, că în cel mai bun caz, cuvintele nu pot decât să facă trimitere la ea, să *o indice*, dar că experiența propriu-zisă nu poate fi trăită decât *direct*, prin revelarea acesteia măreții interioare.

M-am gândit apoi: „Nu există om care să nu fi trăit revelația unui crâmpiei din acest adevăr măcar o dată în viața sa. Acest lucru este absolut sigur”. Fără nici cea mai mică îndoială, mintea sa s-a oprit de tot la un moment dat din viața sa. De pildă, era imposibil să îi privești pe Torvill și Dean patinând pe *Bolero* de Ravel în drumul lor către aurul olimpic fără să trăiești un moment de tăcere interioară, de uimire absolută, și fără să sesizezi geniul interior al celor doi, într-o stare de deschidere care să îți reveleze propria măreție lăuntrică.

Poate că l-ai auzit pe Winston Churchill afirmând cu atâta pasiune: „Ne vom lupta cu ei pe plaje...”, sau pe John F. Kennedy proclamând: „Nu te întreba ce poate face țara pentru tine, ci ce poți face tu pentru țară”, ori pe Martin Luther King exclamând: „Eu am un vis...”, sau pe Neil Armstrong transmițând de pe Lună: „Este un pas mic pentru om, dar un pas mare pentru umanitate”. În

astfel de momente adevărul se revelează pe sine și te ajută întotdeauna să îți descoperi propriul adevăr interior.

Adeseori, atunci când cineva intră în contact cu geniul său interior, cu adevărul lui lăuntric, el simte un „da” interior. Este Adevărul care se recunoaște pe sine. Cum poate fi recunoscut însă acest Adevăr *atunci când dorești?*

Mi-am propus să renunț pentru o vreme la oferirea de consultanță terapeutică. Simțeam că nu îi voi mai putea sluji pe oameni pe nivelul cel mai profund până când nu voi descoperi cum să îi ajut să trăiască *experiența susținută a sinelui lor real*. Știam foarte bine că bolile nu pot fi vindecate în totalitate și cu ușurință decât atunci când problemele emoționale sunt rezolvate pe acest nivel *foarte profund* – respectiv pe nivelul sufletului sau al conștiinței de sine. Numai pe acest nivel se poate naște *adevărata libertate* emoțională și fizică, singura care poate conduce la vindecare.

Călătoria mea a fost de natură spirituală. A fost o călătorie a eliberării. *Consecința* ei a fost însă vindecarea mea la nivel celular. Știam perfect acest lucru, dar nu le puteam explica oamenilor puterea inexplicabilă a sufletului lor, întrucât aceasta nu poate fi atinsă sau testată.

De aceea, am continuat să mă rog, cerând să fiu călăuzită astfel încât să găsesc o cale prin care să îi pot ajuta și pe ceilalți oameni să trăiască experiența pe care am trăit-o eu. Doream să îi ajut să se vindece *pe toate nivelele*, nu doar pe cel fizic, ci și pe cel emoțional și spiritual.

Necunoscând răspunsurile pe care le căutam, mi-am propus să îmi continui propria călătorie spirituală, cerând să fiu ajutată să îi învăț pe oameni cum să aibă acces la Sursa lor. Am pornit din start de la premisa că voi primi acest răspuns, dacă îmi era într-adevăr dat să îi ajut în continuare pe ceilalți oameni.

Câteva luni mai târziu, pe când mă așteptam mai puțin, răspunsul mi-a fost revelat. Am trăit atunci o experiență directă a Sursei, atât de plenară încât de-atunci amintirea ei nu m-a mai părăsit nicio clipă. *De atunci, Sursa a continuat să rămână prezentă în viața mea, ca un fundal permanent al acesteia.*





## 12

Participam atunci la un curs ținut de o instructoare spirituală. În timpul unei ședințe de întrebări și răspunsuri, un cursant din sală a pus următoarea întrebare: „Ce trebuie să fac dacă simt o emoție foarte intensă? Cum îmi pot găsi pacea interioară în aceste condiții?”

Instructoarea i-a răspuns: „*Nu te mișca*. Scufundă-te în totalitate în emoția ta și fii conștient de ea. Întâmpin-o cu bucurie. Dacă este o emoție negativă, nu fugi de ea. Nu alerger la frigider pentru a mânca ceva, astfel încât să o acoperi prin senzațiile tale fizice. Nu da drumul la televizor pentru a-ți distra mintea și a o face să uite de ea. Nu-ți suna la telefon prietenii pentru a-i dispersa energia vorbind despre ea. Pur și simplu, oprește-te și *simte-o*. *Accept-o* în momentul prezent. Dacă nu vei încerca să fugi sau să uiți de ea, ori încă și mai rău, să i-o pasezi altcuiva, vei descoperi chiar în esența ei starea de pace interioară. De aceea, dacă simți o emoție puternică, las-o să se manifeste și conștientizeaz-o. **NU TE MIȘCA**. *Accept-o*”.

Îmi amintesc că m-am gândit atunci: „Ce idee radicală”. Toate cărțile de autoperfecționare ne învață să ne schimbăm gândurile negative, înlocuindu-le cu gânduri pozitive. Dacă nu le putem schimba, autorii respectivi ne spun să facem ceva la nivel fiziologic, astfel încât să *evităm* durerea. Chiar și medicii prescriu medicamente pentru domolirea emoțiilor foarte intense. Toți acești profesioniști ne învață să facem tot ce ne stă în puteri pentru a *nu permite adevăratelor noastre emoții* să iasă la suprafața conștiinței. Instructoarea noastră ne



spunea însă cu totul altceva: „Nu te mișca. Fii prezent”. Ce idee revoluționară!

M-am întrebat atunci: „Și dacă are dreptate? Ce s-ar întâmpla dacă, în loc să-mi reformulez emoțiile, le-aș accepta pur și simplu cu seninătate, lăsându-mă să le *sint plenar*? Mă întreb dacă aș descoperi într-adevăr starea de pace de care ne vorbește instructoarea chiar în centrul emoțiilor respective”.

M-am decis să încerc. La urma urmelor, ce aveam de pierdut? De fapt, întotdeauna am mers pe această cale: nu am putut niciodată să accept sau să resping ceea ce spunea altcineva până când nu treceam personal prin experiența *directă* a celor afirmate de el.

Știam că am o problemă emoțională veche, pe care trebuia la un moment dat să încerc să o rezolv. Simțeam tot timpul dorința de a-i ajuta pe ceilalți oameni și de a le sluji cu orice preț, chiar dacă aveam apoi eu însămi probleme de sănătate. Pur și simplu, nu știam să spun „nu”. De aceea, m-am gândit că aceasta era oportunitatea perfectă pentru a investiga mai îndeaproape cauza acestui tip de comportament.

Don urma să plece din nou de acasă, pentru a ține seminarii într-o altă localitate timp de cinci zile. M-am gândit că această perioadă este ideală pentru a verifica teoria instructoarei mele. Înainte ca Don să plece, i-am spus că în lipsa lui voi încerca un experiment: mi-am propus să mă retrag timp de cinci zile în izolare și în loc să aplic alte tehnici pe care le cunoșteam, intenționez să aplic metoda sugerată de instructoarea mea – să mă scufund în inima emoției pe care o simțeam și să descopăr ce se ascunde acolo.

I-am explicat lui Don că instructoarea ne-a recomandat să nu fugim de emoție, să nu vorbim despre ea și să nu o evităm privind la televizor, consumând alimente sau apelând la alte mijloace. Dimpotrivă, trebuie să ne scufundăm în ea și să o privim în față. Nu știam ce urma să se întâmple în continuare, dar doream să încerc această tehnică.

De aceea, l-am rugat pe Don să nu mă sune în acest interval de timp, întrucât nu doream să fiu distrasă de la concentrarea mea. De altfel, mai participasem și altădată (și eu și el) la diferite retrageri spirituale în care se



practica metoda tăcerii, așa că acest lucru nu eră ceva nou pentru Don. Pe scurt, acesta mi-a promis să mă ajute și să nu-mi telefoneze.

La plecare, soțul meu mi-a spus: „Îmi va fi dor de tine. Îmi plac atât de mult telefoanele tale nocturne. Îmi vor lipsi cu siguranță. Știi, Brandon, întotdeauna le spun cursanților de la seminarele mele: „Când plec de acasă pentru un weekend, nu știu niciodată la cine mă voi întoarce!” Practic, tu nu îți încetezi niciodată creșterea interioară”.

I-am răspuns cu blândețe: „Ce-i drept, nimeni nu poate spune că ne plictisim pe aici”.

„Nu, nicio șansă!”

Mi-a urat noroc, și mi-am dat seama că în sinea lui îmi admira perseverența. În timp ce ieșea pe ușă, l-am sărutat în semn de rămas bun, dar nu mi s-a părut una din despărțirile noastre obișnuite, atât de romantice de obicei. Mi s-a părut mai degrabă un fel de adio trist, ca și cum ar fi plecat într-o călătorie lungă peste ocean, lăsându-mă părăsită pe o insulă, izolată și incapabilă să mai iau legătura cu el.

„Ce prostie! mi-am spus în sinea mea, încercând să alung acel sentiment. În timp ce închideam ușa, am simțit un nod în stomac, ca un fel de greață. Semnul părea să mă avertizeze că se va întâmpla ceva *important*! M-au trecut fiorii.

Am încercat să alung din nou sentimentul, îndreptându-mă către balcon, ca să-i fac semn cu mâna, ca de obicei. Când mașina lui s-a îndepărtat, m-am întors în sufragerie, criticându-mă singură: „Ești ridicolă, Brandon! În fond, nu a plecat decât pentru cinci zile... Revino-ți!”

Am încercat să mă adun și m-am îndreptat către bucătărie ca să-mi fac o salată pentru prânz. În timp ce o pregăteam, îmi dădeam seama că o parte a ființei mele încerca să mă țină ocupată, distrăgându-mi astfel atenția de la presimțirea sumbră pe care o aveam. Am continuat să tai salata și legumele, simțind cum în regiunea stomacului mi se amplifică senzația de teamă. Salata nu mi-a satisfăcut deloc papilele gustative, făcându-mă să mă agit și mai tare.

În timpul prânzului, m-am gândit că ar trebui să mă pregătesc în vederea „marelui experiment” făcându-mi

curățenie prin casă, având grijă ca toate rufele să fie spălate și toate facturile plătite. O parte a ființei mele știa că aceasta nu este decât o tactică de evitare, pentru a prelungi astfel perioada de timp de dinainte de marea confruntare cu sentimentele mele, dar o altă parte considera că este mai bine așa, să am grijă ca nimic să nu-mi distragă atenția în perioada care va urma.

Am început așadar să îmi fac ordine prin casă, să dau câteva telefoane urgente prin care să-mi avertizez fiica și prietenii că nu doresc să fiu deranjată în următoarele cinci zile, după care am schimbat mesajul de pe robotul telefonului: „Bună! Ai sunat la Don și Brandon. Don va lipsi în următoarele cinci zile, iar eu mă izolez într-o perioadă de retragere. De aceea, nu te vom putea suna înapoi decât luni. De-abia așteptăm să vorbim cu tine. Te rugăm să lași un mesaj după semnalul sonor”.

Mesajul mi s-a părut mie însămi extrem de categoric, ca și cum mi-aș fi tăiat orice posibilitate de comunicare cu lumea exterioară. Am vrut apoi să dau volumul telefonului la minim, dar ceva din interiorul meu m-a împiedicat. M-am gândit: „Chiar dacă nu le voi putea vorbi, vreau cel puțin să le aud vocile”.

Auzindu-mi propriul gând, m-am amuzat eu însămi de dramatismul lui. Mi-am adus aminte cât de mult îmi plăceau aceste retrageri în trecut și am încercat să mă conving singură că nici aceasta nu va diferi cu nimic de cele de dinainte. Corpul meu nu părea însă să dea crezare cuvintelor mele. Mă simțeam de parcă mintea mea ar fi încercat să mă inducă în eroare, dar eu nu o credeam.

Nemaiavând altceva de făcut, am devenit din ce în ce mai conștientă de sentimentul de teamă profundă care se acumula în interiorul meu. Am coborât din nou în sufragerie și m-am decis să încep. Sosise timpul să îmi privesc în față problema emoțională. M-am așezat așadar pe fotoliul meu mare, moale, tapițat în culoarea piersicii, și m-am gândit: „Și acum, ce trebuie să fac?”

În timp ce stăteam și reflectam, am devenit conștientă de faptul că o forță interioară mă determina să le aduc

servicii tuturor celor care intrau în viața mea. Eram dispusă să îi ajut pe cei care apelau la mine la orice oră din zi și din noapte, uitând complet de nevoile mele. Acest lucru m-a făcut nu o dată să „mă ard”, adică să mă epuizez în totalitate lucrând săptămâni la rând, uneori zi și noapte, pentru a-i ajuta pe ceilalți.

De altfel, acestea erau momentele în care mă simțeam cel mai bine – atunci când puteam să ajut pe cineva. În timpul seminarelor ținute de Tony nu obișnuiam să dorm decât câteva ore pe noapte, dând tot ce era mai bun în mine. Această nevoie de a-mi ajuta semenii nu era un lucru urât, dar depășise de mult toate limitele, devenind o nevoie *obsesivă* și *nesănătoasă* pentru mine. Mi se părea că întreaga mea identitate este asociată cu serviciul altruist.

Mi-am adus aminte de un incident care mi-a confirmat o dată în plus profunzimea acestei trăiri. Cu doi ani în urmă, după ce mă bucurasem de 12 ani la rând de o sănătate perfectă, corpul meu mi-a transmis un semnal de alarmă de genul: „Trezește-te, sau...”. Incidentul s-a produs după un seminar de 14 zile ținut de Tony, în timpul căruia mi-am asumat atât de multe sarcini încât nu am putut dormi mai mult de 2-3 ore pe noapte. Au existat chiar nopți în care m-am limitat să fac un duș, să îmi schimb hainele și să mă întorc la muncă.

La sfârșitul seminarului m-am simțit plener împlinită din punct de vedere emoțional și spiritual. Am avut atunci convingerea că eforturile mele au fost pe deplin justificate, contribuind din plin la schimbarea în bine a vieților participanților. Dar corpul meu simțea cu totul altceva: „Destul!!!” – mi-a spus el. M-am îmbolnăvit atunci de o pneumonie severă, care m-a ținut la pat zile la rând.

Toți terapeuții pe care i-am consultat mi-au spus exact același lucru: „Brandon, tu ai reprimat epuizarea acumulată în celulele tale. De data aceasta va trebui să aștepți, să te odihnești și să te refaci, dacă dorești să te vindeci. Cum vrei să îi ajuți pe ceilalți dacă nu ești în stare să te ajuți mai întâi pe tine însăși? Dacă nu te vei opri singură, corpul tău o va face în locul tău!”

Am ascultat sfaturile lor și am ajuns la concluzia că *nu îmi pot permite* să nu țin cont de ele. De aceea, încetul cu încetul, de-a lungul următorilor doi ani, am început să învăț cum să am mai multă grijă de mine și cum să îmi creez o viață mai echilibrată. Nu mi-a fost deloc ușor, căci de fiecare dată când îmi luam o vacanță numai pentru mine, mă simțeam rușinată și vinovată, ca și cum aș fi greșit cu ceva.

Cu siguranță, serviciul a devenit pentru mine o *nevoie*, o *dependență* și o *obsesie*. Întreaga mea identitate era asociată cu imaginea nobilă și altruistă pe care o aveam despre mine. De aceea, în timp ce stăteam în fotoliul meu de culoarea piersicii, am înțeles că nu mă aflu acolo numai pentru a încerca să-mi rezolv o veche problemă emoțională, ci trebuia să mă confrunt cu una dintre cele mai mari provocări ale vieții mele: examinarea propriei mele identități. Ceea ce trebuia să descopăr era impulsul care mă mâna de la spate, și mai ales ce anume se ascundea în esența lui.

Procesul nu mi se părea deloc minor. Dimpotrivă! Am continuat să aștept așadar, inocentă și deschisă, fără să știu de unde să încep. Mă simțeam foarte singură. Nu aveam un maestru care să îmi indice calea și care să mă ajute de-a lungul ei. Soțul meu nu era de față, ca să mă țină de mână. Eram în totalitate pe cont propriu. Am făcut un legământ în tăcere, promițându-mi să nu mă las distrasă de nimic de la acest proiect, să nu dau și să nu răspund la niciun telefon. Nu aveam de gând să îmi mai tolerez această dependență, cel puțin timp de cinci zile. Mi-am propus să fac exact ceea ce m-a învățat instructora mea: „*Privește-ți în față emoția. Nu te mișca. Întâmpin-o cu bucurie*”.

Așadar, m-am așezat mai bine în fotoliu. După circa cinci minute am început să transpir. Inima a început să-mi bată cu putere la gândul că nu voi mai răspunde la niciun telefon; dacă cineva avea nevoie de mine?! Mi-am amintit instantaneu de toți oamenii din viața mea care ar fi putut avea nevoie de mine. Pentru a-mi calma mintea, m-am decis să încep marele experiment cu o meditație.

Nu mi-a fost însă deloc ușor, căci meditația m-a făcut să îmi privesc și mai direct teama în față. Fără să vreau, mi-am



pus întrebarea: „Dacă nu fac niciun serviciu nimănui, atunci cine sunt eu?”

Am simțit o frică intensă că dacă nu voi mai avea pe nimeni căruia să îi fac un serviciu, *voi rămâne absolut singură*. De aceea, m-am decis să privesc în față această frică, să nu o evit, ci să mă las în totalitate pătrunsă de ea, oricât de tare m-ar copleși. Pe scurt, m-am decis să nu mă mișc și să îmi întâmpin frica cu toată deschiderea.

Am rămas astfel strângând brațele fotoliului și conștientizând întreaga energie a fricii. Măinile îmi transpirau abundant și simțeam cum sudoarea mi se prelinge pe corp. Pe măsură ce mă lăsam copleșită de senzația de teamă, am simțit cum mă scufund în interiorul meu, într-un fel de singurătate, atât de adâncă încât parcă emana din întreaga cameră, din scaune și din pereți. Parcă toate moleculele camerei vibrau la unison cu această singurătate. Practic, nu aveam unde să mă ascund de ea. Mi-am respectat însă legământul și *nu* m-am mișcat din loc. Dimpotrivă, am întâmpinat această singurătate cu brațele deschise, am conștientizat-o complet și m-am lăsat purtată în însăși inima ei. Nu am mai experimentat niciodată până atunci o singurătate atât de profundă. De aceea, nu mi-am imaginat nicio clipă cât de dureroasă poate fi această experiență. Și totuși, nu m-am mișcat din loc!

După o vreme, am început să mă scufund din această singurătate într-un alt strat al emoției, încă și mai profund. Am simțit astfel o disperare cum nu mi-aș fi imaginat vreodată că este posibil să simt. Am trăit senzația că: „Dacă nu măi am pe cine să ajut, ce rost mai are să trăiesc? De ce să mai îmi dau osteneala?”

Mi-am dorit atunci să renunț la toate și să mor. Nu am trăit niciodată în viață o durere atât de copleșitoare, dublată de o asemenea neajutorare și lipsă de speranță. La fel ca în cazul de dinainte, disperarea exista pretutindeni și nu mă puteam ascunde de ea.

Tocmai când mi se părea că această disperare mă va sufoca de tot, am simțit că mă scufund într-un strat încă și mai profund al emoției. Practic, mă simțeam pe marginea



unui abis fără fund, a unei găuri negre în care nu exista absolut nimic. Mi-am simțit corpul scăldat într-o transpirație rece și inima cuprinsă de teroare. M-am gândit că dacă o să intru în acea gaură neagră, am să mor.

Am încremenit. Dintr-o dată, am devenit rigidă și am început să opun rezistență. Nu mai doream să continui, orice ar fi spus instructoarea mea. Nu doream să intru în acea hrubă care m-ar fi anihilat. Am rămas astfel, încremenită pe marginea prăpastiei, convinsă că dincolo de ea nu se ascunde decât moartea – sau cel puțin moartea acelei Brandon pe care o cunosc.

Teroarea pe care o simțeam era copleșitoare. Lacrimile îmi curgeau abundent pe obraji și strângeam puternic brațele fotoliului. Pur și simplu nu eram dispusă să mă confrunt cu ceea ce se ascundea în acel vid de nepătruns.

După o vreme, această teroare intensă m-a epuizat. Și totuși, am continuat să nu mă mișc (conform legământului făcut). Pe de altă parte, eram incapabilă să mă arunc în prăpastia fără fund. Practic, nu mai știam ce să fac!

Și astfel, a trecut timpul. În cele din urmă, în mintea mea a apărut întrebarea: „Ce s-ar întâmpla dacă nu aș mai putea părăsi *niciodată* acest loc, dacă aș fi blocată pentru totdeauna în el?” În acel moment s-a întâmplat ceva: voința mea a cedat și eu m-am abandonat în totalitate. M-am aruncat în prăpastie... Am simțit că mă prăbușesc și am continuat astfel să cad la nesfârșit, fără să simt nici cel mai mic obstacol. În tot acest timp, conștiința mea a continuat să se dilate și m-a cuprins o pace indescriptibilă.

De data aceasta, întreaga cameră vibra la unison cu această frecvență a păcii. Pacea emana de pretutindeni, fiind dublată de o mare iubire. Era acea iubire care reprezintă însăși sursa vieții, un dans al moleculelor și al spațiilor dintre acestea.

Tot ce exista în cameră părea să vibreze la unison cu această pace strălucitoare. Simultan, aveam sentimentul profund că această pace nu reprezintă o stare trecătoare și că nu îmi este exterioară. Eu *eram ea*. Practic, mă prăbușisem în propriul meu suflet. Iar acesta este nesfârșit. Mă simțeam

nelimitată, eternă și atemporală, ca și cum aş fi inclus în mine întregul univers și întreaga viață.

Am înțeles atunci că aceasta trebuie să fie „pacea care depășește puterea de înțelegere a omului”, respectiv a minții sale gânditoare. *Mi-am dat seama că sunt conștiință pură, libertate absolută și iubire nelimitată.*

Mi-am adus aminte de cuvintele marelui poet sufit Kabir:

Calea iubirii nu este

Un argument subtil.

Poarta care conduce către ea este devastarea.

Păsările fac cercuri mari pe cer, bucurându-se de libertatea lor.

Cum reușesc să zboare?

Ele cad, și căzând,

Capătă aripi.

Această iubire și această libertate au existat dintotdeauna în mine, și din acel moment nu m-au mai părăsit nicio clipă. Acum știu cine sunt. Nu este o stare trecătoare, ci însăși esența mea. Acesta este singurul adevăr autentic. Asta înseamnă „Acasă”. Lucrurile s-au petrecut exact așa cum ne-a învățat instructora noastră spirituală. În interiorul oricărei emoții se află starea cea mai profundă de pace. Și nu orice pace, ci Pacea supremă, cu P mare.

În mod spontan, am reușit să îmi transcend straturile emoționale care mă limitau, împiedicându-mă să îmi cunosc adevăratul sine, sufletul meu. Aceste straturi au devenit în timp niște văluri groase, care m-au împiedicat să mai intru în contact cu sinele meu. Eu nu am făcut altceva decât să decojesc aceste straturi succesive, până când am ajuns la miezul meu, iar acesta s-a dovedit a fi un diamant impecabil, de o perfecțiune absolută și de o frumusețe indescritibilă. Am descoperit astfel în centrul ființei mele o strălucire pe care niciun cuvânt uman nu ar putea-o descrie vreodată.

Experiența mi-a reamintit de povestea pe care am relatat-o la începutul cărții, cu singura diferență că de data aceasta nu a mai fost o simplă metaforă reușită, ci o expe-

riență directă. Am auzit de multe ori legenda care spune că atunci când ne naștem, noi venim pe lume ca un diamant perfect pur, dar în decursul vieții îl acoperim cu „noroii” nostru emoțional, care ne împiedică apoi să îi mai sesizăm strălucirea. Când devenim adulți, noi acoperim acest noroi cu un strat strălucitor de poleială, astfel încât să părem cât mai prezentabili în ochii lumii exterioare. În realitate, această strălucire falsă nu reprezintă altceva decât un strat de poleială deasupra unui munte de noroi. Și totuși, atunci când ne prezentăm în fața lumii, noi spunem: „Acesta sunt eu”, după care ne minunăm că nimeni nu ne crede!

Dacă suntem extrem de norocoși, într-o bună zi, printr-un act de grație, în urma unui seminar la care participăm, a unei cărți pe care o citim, a unei crize, a unei boli sau a unui alt dar pe care ni-l face viața, noi reușim să străpungem această suprafață fals-strălucitoare. La început ni se pare că ne prăbușim într-o prăpastie plină cu noroi, dar sub diferitele ei straturi succesive descoperim din nou diamantul pur care a existat acolo dintotdeauna, strălucind mai puternic ca niciodată.

Ne dăm astfel seama că noi am fost *întotdeauna* una cu acest diamant, chiar dacă ne-am petrecut întreaga viață crezând că suntem una cu straturile succesive de noroi care îl acoperă. Din păcate, foarte mulți oameni care trăiesc această experiență ajung în scurt timp să o uite sau să o ignore, identificându-se din nou cu straturile exterioare artificiale.

Pentru prima oară în viață, am înțeles în profunzime această legendă. Am reușit să trec de straturile de noroi și am descoperit spontan diamantul cel pur din inima mea, realizare pe care *nimeni* nu mi-o va mai putea lua vreodată. Nicio emoție nu mă va mai putea face să uit de el, nicio experiență a vieții nu îi va mai putea întuneca strălucirea și nicio critică nu îl va mai putea păta, căci însăși natura sa îl face să fie pur și intangibil în fața dramelor exterioare ale vieții. Acest diamant reprezintă esența mea, la fel cum este și a ta, și a tuturor celorlalți oameni. Odată cu această experiență, am înțeles că întreaga lume strălucește în aceeași lumină pură *ca și mine*.

Am continuat să rămân în tăcere de-a lungul celor cinci zile, fără să mai simt nevoia de dinainte de a-mi suna prietenii și clienții pentru a le oferi ajutorul meu. Dintr-odată, nu am mai simțit nevoia să ridic telefonul la prima cerere de ajutor care se înregistra pe robotul meu. Nu mai simțeam nevoia să îi slujesc pe ceilalți pentru a primi în schimb iubirea și aprecierea lor. De ce aș mai fi căutat iubirea în ceilalți, după ce am realizat că această iubire *sunt chiar eu*?

Ce ironie! Mi-am petrecut întreaga viață încercând să câștig iubirea, aprobarea și admirația celor din jur prin serviciile mele, ajutându-i pe toți și încercând să dăruiesc întotdeauna tot ce este mai bun în mine, chiar dacă acest lucru însemna sacrificarea propriilor mele dorințe și scopuri personale, ba chiar și a sănătății mele, pentru ca să descopăr în final că această iubire și această prețuire pe care le-am căutat cu atâta disperare au existat dintotdeauna în mine însămi! Ele nu pot fi obținute, ci doar trăite, conștientizate.

Astfel scufundată în propria mea iubire, mi-am putut vedea liniștită și împăcată de treburile mele zilnice, nu pentru că acestea îmi ofereau ceva sau îmi demonstrau că sunt o persoană bună, ci pur și simplu pentru că mi se părea natural să le fac. Dintr-odată, ele nu mai reprezentau un efort, ci se integrău în mod firesc în existența mea.

După acea experiență profundă, m-am trezit că mă regăsesc tot timpul în această stare de existență lipsită de efort. Nu mă mai simțeam obligată să fac ceva pentru a-i ajuta cu orice preț pe cei din jur, pentru simplul motiv că nu mai simțeam dorința să obțin în schimb iubirea, aprecierea și aprobarea lor. Serviciul a devenit dintr-odată un aspect natural al vieții mele, întrucât reprezintă expresia naturală a iubirii dinlăuntrul meu. Serviciul se naște din fluxul iubirii, la fel ca și restul vieții.

Spre uimirea mea, am descoperit că este la fel de ușor să *primești* iubirea ca și să o dăruiești. A fost o adevărată re-velație pentru mine. În trecut eu am fost întotdeauna cea care dăruia, care oferea, care avea grijă de ceilalți, creându-mi o întreagă identitate în jurul acestui concept de serviciu. Dacă eram nevoită să cer vreodată autorul altcuiva sau dacă



aveam nevoie de sprijin emoțional, mă simțeam întotdeauna profund rușinată. Îmi era greu chiar și să accept cadourile materiale pe care mi le făceau din când în când cei dragi. Mi se părea mult mai reconfortant să le dăruiesc eu lor.

În prezența adevăratei iubiri nu contează dacă dăruiești sau primești, căci totul curge în același flux natural, care este la fel de frumos indiferent de direcția în care curge. Ca să fiu și mai precisă, nici măcar nu mai poți vorbi de dăruire sau de primire, ci mai degrabă de acțiune executată în prezența iubirii.

La ora actuală sunt în sfârșit capabilă să recunosc că am eu însămi nevoie de ajutor și că nu dețin toate răspunsurile. Sunt în sfârșit dispusă să admit că nu trebuie să par puternică în fața celor dragi prin *acțiunile* mele, ci că trebuie să *fiu* suficient de puternică pentru a înțelege că nu pot face totul de una singură, că am eu însămi nevoie de ajutor și că le sunt profund recunoscătoare celor din jur atunci când îmi oferă sprijinul lor.

Așadar, în urma acestui experiment unic am învățat foarte multe lecții, iar acestea continuă să îmi parvină zilnic. Un singur lucru nu m-a ajutat să înțeleg experimentul: cum să îl traduc într-o metodă simplă, pas cu pas, astfel încât și ceilalți oameni să poată parcurge această călătorie a descoperirii de sine, iar după descoperirea acestei iubiri nesfârșite, a tăcerii vaste a sufletului lor, cum să îi ajut să își reveleze amintirile stocate în celule?

Mai mult, după revelarea amintirilor stocate la nivel celular, cum să îi ajut să le *rezolve* și să își vindece problemele rămase atâta vreme nerezolvate? Cum să îi ajut să *pună astfel capăt* experiențelor dureroase prin care au trecut? În sfârșit, după încheierea acestor experiențe, cum să îi ajut să aibă încredere că organismul lor se poate vindeca în mod natural, de la sine, fără ca ei să „intervină” în vreun fel?

Cum i-aș putea învăța pe oameni că procesul de vindecare depinde exclusiv de sufletul lor, nu de mintea sau de acțiunile lor fizice, și că odată vindecate vechile tipare, amintiri și convingeri, corpul știe automat ce trebuie să facă



și cum să se repare singur? Cum să-i ajut pe oameni să învețe să aibă ÎNCREDERE și să treacă de la acțiune la ființă?

Am înțeles o dată în plus că nu mi-am asumat deloc o sarcină ușoară. Pe de altă parte, știam că mi s-a oferit cheia care permite „căderea în vid”, adică intrarea în contact cu adevărul. *Am găsit cheia care permite experiența directă și susținută a inteligenței infinite a Sursei.* Întrebarea care se punea acum era dacă această cheie va putea fi folosită inclusiv de ceilalți oameni, așa cum am folosit-o eu. Pe scurt, m-am decis să încerc să aflu răspunsul la această întrebare.





## 13

Am început prin a mă ruga ca oamenii care se simt blocați din cauza unei probleme emoționale să fie ghidați către mine. Mi-am stabilit în mod clar intenția de a lucra cu acei oameni care simt că nu mai au nicio speranță, întrucât au încercat totul pentru a-și vindeca problema emoțională; oameni care, la fel ca și mine, au participat la tot felul de seminare, care au făcut numeroase meditații și introspecții și care s-au tratat ani de zile prin cele mai variate terapii. Pe scurt, oameni care au încercat tot ce le-a stat în puteri, dar care nu au obținut rezultatele scontate, continuând să fie consumați de vechea lor problemă, ca și cum aceasta s-a afla pe pilot automat.

Până la recenta mea experiență, eu am fost complet „captivată” de nevoia de a-i ajuta pe ceilalți, care mi-a controlat literalmente viața. Prin scufundarea în interiorul acestor straturi emoționale succesive, am reușit să mă eliberez. De aceea, mi-am propus să îi atrag către mine pe toți cei care, la fel ca și mine, își doreau cu adevărat să se elibereze, fiind dispuși să facă tot ce era necesar în acest scop.

Știam foarte bine că nu există om care să nu fie prins în capcana unor probleme emoționale de o natură sau alta. Există nenumărate emoții negative și cu toții le-am experimentat într-un moment sau altul al existenței noastre. M-am gândit la câteva dintre cele mai comune: mânia, furia, frustrarea, anxietatea, durerea provocată de pierderea unei persoane dragi, depresia, trădarea, sentimentul de inferioritate sau de nevrednicie, absența prețuirii de sine, gelozia, tristețea, sensibilitatea față de critici, singurătatea,

sentimentul de a fi abandonat, supărarea, disperarea, teama de pierdere a unei persoane dragi, teama de eșec sau de critici, etc.

Știu că acestea sunt capcanele emoționale în care cădem cu toții și m-am gândit că dacă ceilalți oameni s-ar scufunda în straturile succesive ale emoțiilor lor, așa cum am făcut eu, ei și-ar putea descoperi adevăratul lor sine, care transcende durerea și suferința. M-am întrebat fără să vreau ce s-ar întâmpla dacă toți oamenii ar face acest lucru, decojind straturile emoțiilor lor și revelându-și pacea și iubirea care se află în centrul ființei lor.

Dat fiind că nu încercasem acest proces cu altcineva în afara mea, mi-am propus să încep cu membrii familiei mele și cu prietenii cei mai apropiați. Chiar a doua zi am primit un telefon de la buna mea prietenă, Nancy. De-a lungul conversației, aceasta mi-a sugerat să ținem împreună seminarii. I-am răspuns că eram deschisă în fața acestei idei, dar că nu mai eram interesată de subiectele și temele pe care le-am abordat în trecut. Doream să abordez o tematică nouă, născută chiar din experiențele mele recente, care m-au condus la o mare transformare interioară. Pe de altă parte, nu-mi era foarte limpede ce anume doresc să predau. Singurul lucru pe care îl știam clar era că am trecut recent printr-o călătorie spirituală ieșită din comun, care le-ar putea fi de mare folos celorlalți oameni, indicându-le ce au de făcut pentru a-și urma propria călătorie!

Ceva mai târziu în decursul conversației noastre, Nancy a făcut aluzie la anumite probleme emoționale pe care le avea împreună cu soțul ei, Ronald. De aceea, i-am spus: „Ascultă, Nancy, ce-ar fi să încercăm împreună recentul proces prin care am trecut eu, pentru a vedea unde ne conduce? Spre deosebire de mine, tu vei avea un ghid care să te călăuzească în cazul în care te vei confrunta cu aspecte care te vor înspăimânta prea tare. În acest fel, vei putea avansa mai rapid decât am făcut-o eu la vremea mea. Eu nu îmi mai doresc altceva decât să mă ocup de lucrul la nivelul sufletului. Nu-ți pot garanta anticipat că va funcționa, pentru că nu am mai făcut acest lucru cu altcineva, dar cel puțin sunt dispusă să încercăm, dacă ești și tu”.

Nancy a fost de acord și mi-a răspuns că de-abia așteaptă să începem și să se confrunte în sfârșit cu problema care o măcina de atâta timp. De aceea, ne-am propus să ne întâlnim chiar a doua zi dimineța. După ce am pus receptorul în furcă, m-am gândit că probabil voi avea nevoie de întreaga mea cunoaștere în domeniul NLP-ului, dar mi-am propus să am încredere în înțelepciunea născută în mine de-a lungul anilor de lucru cu sinele. Deși călătoria prin care am trecut eu a fost lungă, dureroasă și intensă, mi-am imaginat că dacă înțelegi principiul care stă la baza ei, lucrurile devin mult mai simple. Probabil că voi descoperi anumite instrumente lingvistice cu ajutorul cărora să o ajut pe Nancy să treacă mai ușor și mai rapid prin straturile succesive ale emoției sale decât s-au petrecut lucrurile în cazul meu.

A doua zi, m-am întâlnit cu Nancy acasă la ea. Ne-am așezat amândouă pe covorul moale din dormitorul ei și am întrebat-o dacă este de acord să începem printr-o rugăciune în care să cerem să fim ghidate, dat fiind că era prima oară când încercam acest proces cu altcineva. Mi-a răspuns că înainte de toate se simte profund mișcată de dorința mea de a o ajuta. Recent, s-a simțit profund afectată de o furie generată de gelozie, care s-a amplificat în ea, măcinând-o. Indiferent ce și-ar fi spus pentru a scăpa de această stare neplăcută, o parte din ea refuza să accepte, iar furia continua să apară din când în când, de fiecare dată pe neașteptate. Știa că era o emoție irațională și că nu avea nicio bază reală, dar nu se putea împiedica să o simtă. Era măritată de puțin timp și se temea că dacă nu va renunța la această gelozie, și-ar putea pierde soțul.

Mi-a mai spus că era atât de disperată încât era dispusă să încerce absolut orice tehnică. Nu dorea decât să afle de unde i-a apărut această emoție și să se elibereze de ea. Peste toate, m-a asigurat că nu acesta era felul ei obișnuit de a fi. Până atunci nu mai experimentase o astfel de gelozie, așa că nu știa de unde i-a apărut de data aceasta.

Am asigurat-o că eram fericită să o ajut atât cât mă pricepeam, dar m-am simțit obligată să o avertizez din nou că nu îi puteam oferi niciun fel de garanții. Personal, m-am



eliberat în mod spontan de nevoia mea obsesivă de a le fi de folos celorlalți oameni urmând cuvintele unei instructoare spirituale. Nu eram sigură că ea va putea urma exact același proces, nici că va putea obține exact aceleași rezultate ca și mine, dar eram dornică să facem o încercare.

Nancy știa foarte bine cât de mult am lucrat în trecut în domeniul terapeutic și ca lider de seminar, așa că mi-a spus: „Brandon, tu ai întotdeauna un efect incredibil de profund asupra vieții celor din jurul tău. De aceea, sunt sincer deschisă să încerc orice crezi tu că mi-ar putea fi de folos. Haide să începem”. Entuziasmul și deschiderea ei interioară erau emoționante, așa că m-am simțit inspirată. Așadar, ne-am așezat împreună și am început să ne rugăm. Personal, m-am rugat în mod particular pentru eliberarea deplină a lui Nancy. Am vorbit mai demult și cu soțul ei, care m-a rugat să fac tot ce știu ca să o ajut, întrucât nu mai știa ce să facă în fața izbucnirilor ei iraționale. În ultima vreme devenise din ce în ce mai tăcut și se temea că a ajuns la limita puterilor, dincolo de care nu știa ce se putea întâmpla.

Pe scurt, îmi doream să îi ajut pe amândoi. Am început așadar exercițiul. Am rugat-o pe Nancy să își conștientizeze și să *își simtă* plener gelozia, permițându-i să iasă la suprafața conștiinței sale. „Până aici, nicio problemă”, mi-a răspuns ea pe un ton ironic. Când emoția a erupt însă din străfunduri, fața i s-a înroșit puternic. Am întrebat-o unde își simte cel mai puternic gelozia, la nivelul corpului. Mi-a indicat cu mâna zona pieptului. Îmi puteam da seama că sentimentul era foarte intens, așa că am întrebat-o rapid ce se ascundea sub el sau dincolo de el.

Pe neașteptate, Nancy s-a scufundat pe următorul nivel emoțional, cel al mâniei. I-am reamintit să își experimenteze *plener* trăirile și să nu le respingă deloc. Fața ei a devenit și mai roșie, iar corpul a început să îi tremure. Mi-a spus: „De fapt, nu este o stare de mânie, ci de furie oarbă!”

„Nicio problemă! Accept-o și *simte*-o până la ultima ei consecință”.

Pe măsură ce furia se acumula în ea, corpul lui Nancy devenea din ce în ce mai tensionat.

„Întreabă-te acum ce se ascunde sub această stare de furie oarbă, sau dincolo de ea. Încearcă să te scufunzi și mai mult în interiorul acestei stări”.

Parcă o vedeam scufundându-se în adâncurile emoției sale, către nivelul următor.

„Dincolo de ea se află numai durere”, mi-a spus ea, cu ochii în lacrimi.

„Unde simți această durere, la nivel corporal?” am întrebat-o.

„Aici, în plexul solar”.

A început să plângă deschis. Văzând că își acceptă plenar starea, am continuat să o întreb cu blândețe: „Ce se ascunde dincolo de această emoție?”

Nancy s-a scufundat din nou pe nivelul următor: „Abandonare”.

Înainte de a o putea întreba în ce parte a corpului simte această senzație, m-a întrebat: „Putem vorbi?” „Desigur”, i-am răspuns eu, neștiind dacă nu cumva este vorba de o simplă deturnare a atenției sale de către mintea ei. Până acum s-a descurcat de minune, fiind prezentă și conștientizându-și plenar sentimentele. Știam că este esențial să rămână la nivelul emoției pure, fără să își deturneze atenția de la ele și fără să le evite. Tocmai mă pregăteam să mă asigur că se va întoarce la emoția pură, când Nancy mi-a spus: „Văd o amintire de la vârsta de opt ani. Mă jucam pe plajă împreună cu sora mea și cu cea mai bună prietenă a mea. Sora mea s-a îndepărtat, jucându-se cu prietena mea, iar eu m-am simțit complet abandonată, ca și cum mi-ar fi fost furată toată iubirea și prietenia din viață”.

Mi-am notat ce mi-a spus, gândindu-mă: „Vom discuta despre aceste chestiuni mai târziu. Acum trebuie să continue să își decojească straturile succesive ale emoției”, după care i-am spus: „Am notat. Ne vom ocupa mai târziu de această amintire. Până atunci, rămâi la emoția pură a abandonării... Ce se ascunde dincolo de aceasta?”

Dintr-odată, postura ei s-a schimbat vizibil: „Mă simt atât de singură, de pierdută”.

„Atunci, conștientizează plenar această stare, i-am spus eu. Fii prezentă în mijlocul ei”.

Fața lui Nancy a căpătat o expresie-copilărească și inocentă, de copil rătăcit de părinții săi. A urmat apoi o pauză lungă, iar fața ei a devenit din ce în ce mai palidă. Nancy mi-a spus, gâfâind: „La naiba! Acum m-am scufundat într-o stare cum nu am mai trăit vreodată. Parcă m-aș afla în fața unei găuri negre, a unui fel de vid...”.

M-am gândit în sinea mea: „O, cât de bine cunosc acest loc! Așadar, a ajuns și ea aici. Sper că va avea curajul să sară”. Pentru mine a fost o mare încercare, așa că m-am rugat să o pot liniști îndeajuns de mult pentru a o convinge să se scufunde în ea. De aceea, i-am spus cu blândețe: „Aruncă-te în această prăpastie”.

Mi-a răspuns: „Nu pot. Mi-e frică”.

„Este în regulă să-ți fie frică. Lasă-te să cazi lin în această stare de vid”. Nancy a început să tremure din toate încheieturile, după care respirația ei s-a oprit pentru o clipă. I-am simțit starea de panică, după care am observat cum se relaxează, în timp ce pe față îi înflorește un zâmbet.

„Ce simți?” am întrebat-o, sincer curioasă.

„Îmi vine să râd!” mi-a răspuns ea, începând cu adevărat să râdă. „De fapt, de ce mă temeam?”

„Unde simți această stare?”

„La nivelul abdomenului, dar de fapt pretutindeni în corp”, mi-a răspuns ea, aproape sufocându-se de râs.

„Grozav! Acum, spune-mi, ce se ascunde dincolo de acest râs?”

„Mă simt de parcă aș fi copil. Îmi vine să mă joc. Simt o stare de fericire pură”.

„Perfect! Simte plenar această stare”.

A început literalmente să strălucească. „Ce se ascunde dincolo de această fericire?”

„BUCURIE!” Emoția ei devenise de-a dreptul contagioasă, transmițându-mi-se și mie. „Mă simt de parcă aș iradia bucurie, de parcă aceasta ar exista pretutindeni”, a continuat ea.

Ceva în interiorul meu mă avertiza că Nancy nu a ajuns încă la capătul călătoriei sale. De aceea, am continuat să o întreb: „Ce se ascunde dincolo de această bucurie?”

Dintr-odată, corpul lui Nancy a încremenit, iar eu am simțit o prezență sacră și plină de pace care umplea întregul spațiu al camerei. Pe față îi puteam citi o stare de pace profundă și de venerație.

„Mă simt eternă. Sunt una cu eternitatea... Sunt pretutindeni... Sunt una cu totul... Sunt una cu Dumnezeu... Sunt o stare de beatitudine... Nu există cuvinte care să descrie această stare, Brandon”.

„Știu, i-am răspuns eu. Într-adevăr, nu există cuvinte”.

A reușit! Și-a realizat propriul sine, propria conștiință nemărginită, care nu poate fi descrisă în cuvinte! Și peste toate, în cazul ei procesul nu a durat ore în șir, ci doar un interval de timp de ordinul minutelor!

„Perfect, i-am spus. Perfect... Acum relaxează-te în această stare, *căci ai ajuns unde trebuie*”.

Eram uimită la culme. Întregul proces a durat numai 15 minute, și totuși Nancy trăia experiența profundă a sinelui ei real, a esenței sale. Stând alături de ea, simțeam și eu aceeași pace imensă, ca și cum aș fi trecut împreună cu ea prin straturile succesive ale emoției sale. Am continuat să stăm astfel împreună o vreme, bucurându-ne la unison de frumusețea indescritibilă a adevărului nostru lăuntric.

„Și acum, ce trebuie să fac? m-am întrebat. Cum pot să transform această stare profundă într-un proces de vindecare, astfel încât Nancy să aibă acces la înțelepciunea care se naște în mod natural din ea?”

Deși experiența sinelui său era una profundă, știam că nu era suficientă. Nancy trebuia să își prelucreze amintirea care i-a venit spontan în minte în timpul procesului. În cazul meu, tumoarea a dispărut nu pentru că aveam acces la sufletul meu, ci pentru că am descoperit problema care stătea la baza ei și am rezolvat-o pentru totdeauna, punând astfel capăt întregii povești. Deși sinele nostru etern și nelimitat este într-adevăr imens, el nu reprezintă încă imaginea de ansamblu a realității.

Cum puteam face ca înțelepciunea născută din această stare nesfârșită de pace să se adreseze diferitelor straturi emoționale prin care a trecut Nancy, transmițându-se amin-



tirii care i-a apărut în minte? Nevenindu-mi altă idee, i-am spus lui Nancy să se adreseze din perspectiva acestei stări de pace diferitelor nivele emoționale prin care a trecut. „Dacă această stare de pace, de iubire, de eternitate, ar avea ceva de spus stratului anterior, cel al bucuriei, ce i-ar spune?” am întrebat-o eu.

Când Nancy a început să vorbească, mi-am pus creionul jos, uluită de înțelepciunea care emana din ea. Mi-a spus: „Eu *sunt* bucurie! Bucuria este de-a pururi esența mea. Tot ce trebuie să fac este să îmi focalizez atenția asupra ei, iar ea va apărea instantaneu”.

Nu am mai auzit-o niciodată până atunci pe Nancy vorbind în cuvinte atât de simple și de expresive. Era ca și cum adevărul însuși ar fi vorbit prin ea. I-am pus aceeași întrebare pentru stratul emoțional următor, și din nou, ceea ce a spus a fost atât de inspirat încât mi-au dat lacrimile. Am continuat astfel, strat după strat, lăsând înțelepciunea ei primordială să se adreseze tuturor nivelelor sale emoționale.

M-am limitat să stau smerită lângă ea, văzând că adevărul nu numai că descrie în cuvinte pline de înțelepciune ce trebuie făcut, dar chiar dizolvă durerea de pe nivelele emoționale respective. Era ca și cum cuvintele care îi ieșeau lui Nancy pe gură reprezentau exact antidoturile perfecte pentru durerea pe care a experimentat-o ea. Când a terminat de vorbit, durerea ei anterioară s-a dizolvat în imensa energie și pace care umpleau întreaga cameră.

Când Nancy a ajuns din nou la stratul abandonării, am constatat o dată în plus că acela era nivelul pe care i-a apărut amintirea din copilărie. M-am gândit în sinea mea: „Se pare că sufletul ei știe precis și perfect cum să deruleze acest proces. Sunt convinsă că amintirea din copilărie nu i-a apărut deloc întâmplător pe acest nivel. Se pare că acesta ar fi cel mai potrivit moment pentru a o rezolva, conducând-o pe Nancy prin același proces prin care am trecut eu atunci când mi-am vindecat tumoarea”.

Reamintindu-mi de experiența mea cu Surja, am rugat-o pe Nancy să își imagineze un foc de tabără în jurul căruia



stau așezate toate personajele din amintirea ei. I-am sugerat de asemenea să vizualizeze în jurul focului și un mentor în care are o încredere desăvârșită și în a cărui prezență se simte în siguranță. Am pus-o apoi să discute cu cei din jurul focului, rugându-i să îi explice de ce s-au comportat atunci așa cum au făcut-o.

Procesul prin care a trecut Nancy nu a fost foarte diferit de al meu. Când micuța Nancy le-a spus surorii sale și celei mai bune prietene a ei cât de rănită s-a simțit atunci când au abandonat-o, ea a exprimat o durere nerostită pe care a păstrat-o ani de zile în subconștientul ei, eliberându-se astfel de ea. Ea a ascultat apoi ce aveau de spus sora și prietena ei, care i-au explicat ce s-a întâmplat atunci din perspectiva lor. Nancy a rămas astfel cât se poate de surprinsă să audă că intenția surorii sale nu a fost în niciun caz să-i fure prietena cea mai bună. De fapt, cele două fete nu și-au propus să se ascundă de ea, ci doar s-au jucat, uitând de ea. Sora lui Nancy și-a cerut sincer iertare pentru durerea pe care i-a cauzat-o prin acțiunile sale.

Când fetele și-au spus ce aveau de spus și chestiunea părea rezolvată, am întrebat-o pe Nancy dacă se simțea pe deplin împăcată, sau dacă mai avea ceva de împărtășit surorii sale. Mi-a răspuns că dorește să îi mulțumească acesteia și că deși au avut de-a lungul anilor numeroase neînțelegeri, dorește să îi spună că o iubește foarte mult. Am întrebat-o din nou dacă se simte pe deplin împlinită, dacă a spus tot ce avea de spus și dacă a ascultat tot ce era de ascultat.

Mi-a răspuns simplu: „Da”.

Amintindu-mi cât de importantă a fost iertarea în procesul meu de vindecare, am întrebat-o pe Nancy dacă era dispusă să își ierte în totalitate sora, din străfundurile inimii.

Mi-a răspuns sinceră: „Da”.

Când și-a iertat în sfârșit sora pentru trădarea pe care a ținut-o ascunsă în ea atâția ani la rând (chiar dacă această trădare nu s-a petrecut în *realitate*, ci doar în *mintea ei*), ochii lui Nancy s-au umplut de lacrimi.

„Hm, m-am gândit fără să vreau, este uimitor cât de similar este acest proces cu ceea ce se întâmplă acum în viața

ei. Ea se simte trădată de Ronald, soțul ei, și simte o furie și o gelozie inexplicabilă pentru *ceva ce nu s-a petrecut niciodată*".

Întotdeauna mă uimește să constat cum repetăm noi aceleași scenarii, cu oameni diferiți și în conjuncturi diferite, pornind de la o singură convingere interioară greșită. Jocul este același, numai jucătorii diferă! Și totuși, noi nu reușim să ne rezolvăm problema sau să ne învățăm lecția, ci continuăm să reiterăm la infinit același tipar negativ!

Am o prietenă care mi s-a plâns odată că trece de la o relație la alta, fără să fie capabilă să se stabilizeze. Mi-a spus că se simte de parcă și-ar împacheta într-o valiză toate vechile obișnuințe, toate tiparele negative și tot bagajul emoțional, părăsind apoi relația. La următoarea relație, ea își deschide valiza și scoate din ea aceleași vechi emoții și tipare, după care le împachetează din nou și trece la o nouă relație. Și tot așa, la infinit... A adăugat că a obosit să nu-și învețe lecțiile și să repete din nou și din nou aceleași greșeli.

Nancy mi-a reamintit de această prietenă. Durerea provocată de falsa abandonare din copilărie nu mi s-a părut deloc diferită de furia pe care o simțea din cauza așa-zisei trădări a lui Ronald. Dacă nu avea să se trezească în curând, lucrul de care se temea cel mai tare avea să se întâmple cu siguranță, iar gelozia ei irațională avea să-l determine pe soțul ei să o abandoneze cu adevărat. În acest fel, ea va avea un motiv real, nu imaginar, de a se simți abandonată.

M-am gândit în sinea mea: „Cu toții facem la fel. Păcat că atunci când ne naștem, nu primim un manual de instrucțiuni pentru a ști cum să procedăm în astfel de cazuri”.

După ce procesul de prelucrare a amintirii s-a încheiat, am rugat-o pe Nancy să își lase din nou înțelepciunea interioară să se adreseze celorlalte nivele emoționale, lăsând energia păcii să dizolve orice durere reziduală. Când a terminat, am practicat ceea ce în NLP se numește „integrarea în viitor” (un instrument de verificare prin alte mijloace decât cele ale minții conștiente, pentru a ne asigura că procesul de prelucrare este integrat). I-am cerut lui Nancy să privească în viitor, mai întâi peste o zi, apoi peste o săptămână, peste o lună, peste șase luni, peste un an, și așa mai departe, pentru

a vizualiza cum se va descurca în momentele respective cu vechea ei problemă a abandonării / geloziei.

Când a privit ce se va întâmpla a doua zi, Nancy mi-a spus că se simte mult mai senină, ca și cum problema nu ar mai deranja-o atât de tare, dar că va trebui să aibă totuși grijă să nu își imagineze că soțul ei o înșală pe la spate. O săptămână mai târziu, mi-a spus că se simte încă și mai împăcată, dar încă mai trebuie să își reamintească din când în când de vechiul ei tipar. O lună mai târziu, problema nu o mai preocupa aproape deloc, iar șase luni mai târziu nici nu mai putea fi vorba de gelozie. Un an mai târziu se simțea perfect fericită și liberă, iar cinci ani mai târziu era pur și simplu „uluită” de înțelepciunea și libertatea la care ajunsese. Zece ani mai târziu mi-a spus că se simțea ușoară, emanând lumină și bucurie.

Gândindu-mă că eul ei din viitor părea destul de înțelept, i-am spus: „Lasă acum înțelepciunea ta din viitor să îți dea un sfat pentru momentul prezent. Scrie o scrisoare adresată ție de eul tău din viitor, prin care acesta îți oferă un sfat referitor la ce ai de făcut, ce trebuie să spui, să gândești, cum să te porți, ce fel de relație trebuie să cultivi împreună cu Ronald, și așa mai departe”.

Când Nancy și-a deschis ochii, i-am dat o foaie de hârtie, iar ea a început să scrie. A scris o vreme, iar după ce a terminat, mi-a spus cu un chicotit sfios: „Se pare că eul meu din viitor are foarte multe lucruri să îmi spună, și nu numai despre relația mea cu Ronald, dar și în multe alte privințe”.

Mi-a înmănat apoi scrisoarea și m-a întrebat: „Ce părere ai?” Am citit-o, gândindu-mă din nou: „Parcă i-ar vorbi însăși înțelepciunea eternă. Nu numai că este foarte profundă, dar este și extrem de practică”. I-am mulțumit pentru că mi-a împărtășit scrisoarea și i-am sugerat să o lipească pe oglinda de la baie, ca să-și reamintească astfel cât mai frecvent de diferitele angajamente pe care și le-a luat.

Trei zile mai târziu, când am discutat din nou cu Nancy, aceasta mi-a spus că problema geloziei nu o mai obsedează deloc. Am fost încântată, dar nu m-am simțit încă perfect convinsă. De aceea, mi-am propus să o sun din nou peste două luni, ca să mă asigur că așa stau lucrurile.



„Crede-mă, Brandon, mi-a spus Nancy două luni mai târziu, nu mi-am amintit nici măcar o dată de fosta mea gelozie. Am alte probleme pe care trebuie să le rezolv în prezent, de gelozia a dispărut complet din conștiința mea”.

Cât de extraordinar a fost acest prim experiment! Nancy nu numai că a reușit să își reveleze principiul pe care îl căutam cu toții de-a lungul întregii noastre vieți: iubirea și pacea din centrul ființei noastre, dar a reușit inclusiv să pătrundă în *inima* geloziei sale și să îi rezolve la acest nivel cauza. Înainte simțea stări de furie irațională generate de gelozie, care o făceau să își piardă complet controlul, dar când s-a adresat *adevăratei* probleme, înmagazinată în adâncurile subconștientului său, respectiv teama de abandonare, ea și-a rezolvat pentru totdeauna problema geloziei, care nu a mai deranjat-o niciodată!

„Interesant, m-am gândit eu. Deci este perfect posibil să ajungi la inima unei probleme, adică la incidentele care au declanșat-o. Dacă reușești să rezolvi cauza centrală a problemei, efectul ei dispare rapid, vindecându-se. Ce s-ar întâmpla dacă *toți* oamenii ar putea face acest lucru, dacă *toți* ar putea ajunge la cauza centrală a durerii lor, eliberându-se chiar ÎNAINTE de declanșarea bolii? Ce s-ar întâmpla dacă ne-am adresa singuri atât de necesarele «apeluri la trezire», astfel încât corpul nostru să nu mai fie nevoit să facă acest lucru în locul nostru?”

Spre deosebire de Nancy, eu am primit un „apel de urgență la trezire”, sub forma unei tumori. Peste toate, nici nu am avut foarte mult timp la dispoziție pentru a descoperi care era cauza centrală care stătea la baza ei și care era stocată în celulele sale. Slavă cerului că am fost ghidată corect, că am putut descoperi astfel amintirile din trecut care au declanșat tumoarea și că m-am eliberat de ele, astfel încât corpul meu să se poată vindeca în mod natural.

Ce bine ar fi fost dacă mi-aș fi oferit singură acest „apel la trezire” ceva mai devreme! Poate că atunci tumoarea nu ar mai fi apărut deloc, iar eu nu ar fi trebuit să trec prin tot ce am trecut. Poate că m-aș fi putut elibera înainte de apariția tiparului care a condus la degenerarea celulelor mele.



## 14

Așa mi-am început activitatea de consultanță terapeutică pe baza noilor principii. Eram ferm hotărâtă să îi ajut pe oameni să se scufunde dincolo de problemele de suprafață care îi măcinau, până în centrul adevăratei cauze emoționale care stătea la baza acestora, și știam că era absolut esențial ca transformarea să se producă la nivelul sufletului.

Pentru ca procesul să se poată derula de la sine, fără presiuni profesionale, am început să lucrez mai întâi cu prietenii mei cei mai apropiați și cu membrii familiei mele. Am lucrat astfel cu orice persoană apropiată care era deschisă către revelarea propriului sine și care își dorea cu sinceritate să se elibereze de o problemă emoțională care continua să o macine, indiferent ce ar fi făcut până atunci pentru a o rezolva.

Știam foarte bine că gelozia și abandonarea nu erau singurele probleme emoționale care ne pot afecta. Cu toții avem probleme care ajung uneori să ne controleze în totalitate. Foarte puțini sunt însă oamenii care știu cum să ajungă la adevărata cauză a problemelor lor, care se ascunde în spatele durerii pe care o simt. Ei își abordează problema numai din perspectiva ei de la suprafață, fie ignorând-o, fie pretinzând că nu există sau încercând să se convingă singuri că dacă vor repeta anumite afirmații pozitive, lucrurile se vor rezolva de la sine. Între timp, *cauza ascunsă* continuă să acționeze din străfundurile subconștientului lor, iar ei se întreabă de ce nu reușesc să scape de problemă, oricât de mult ar încerca.

Absolut toți cei cu care am lucrat au reușit să treacă cu succes dincolo de straturile succesive ale emoțiilor lor,



descoperind cu uimire rănilor sufletești vechi care stăteau la baza durerii lor *actuale*. Am lucrat împreună cu acești oameni pentru eliberarea de tot felul de probleme, de la gelozie la resentimente, teamă, vinovăție, rușine, pierderea unor persoane dragi, furie etc. De-a lungul lunilor care au trecut, am putut observa apariția unui tipar din ce în ce mai clar, care mi-a permis să creez un scenariu foarte simplu, care poate fi folosit de oricine pentru a se scufunda în straturile sale emoționale din ce în ce mai profunde. Am creat de asemenea un alt scenariu, pentru a-i ajuta pe oameni să își descopere și să își rezolve problemele emoționale, cu ajutorul focului de tabără. Acesta include o discuție în jurul focului cu persoanele implicate în incidentul de altădată, un proces complet de iertare și unul de „integrare în viitor” care să le permită oamenilor să vadă din perspectiva prezentă cum se vor schimba lucrurile în viitor. Nu am exclus nici scrisoarea scrisă de eul „din viitor” și adresată eului lor prezent.

Scenariul presupune o anumită grafică, așa că Nancy, care este o expertă în domeniul calculatoarelor, mi-a creat un întreg program de calculator, ajutându-mă astfel să îmi creez o imagine mai limpede a întregului proces. De îndată ce l-am scos la imprimantă, i l-am înmănat lui Don, despre care știam că este nu doar un expert în domeniu, dar și că are o natură relativ critică și sceptică. După ce l-a citit, Don mi-a spus: „Este impresionant, Brandon. Bănuiesc că este una dintre cele mai profunde și mai importante tehnici care se aplică la ora actuală în domeniul vindecării minții și corpului. Te deranjează dacă o voi aplica și eu în consultațiile mele particulare?”

„Nu”, i-am răspuns eu, uimită și șocată de răspunsul lui. Eu mă așteptasem mai degrabă să fie critic și să îmi caute nod în papură, dar Don părea sincer impresionat. A adăugat: „Ai muncit luni la rând și se vede, nu doar în ceea ce privește cuvintele alese, dar și sintaxa și conținutul lor. Scenariul tău nu este doar remarcabil, este și cât se poate de *pragmatic*”.

M-am simțit flatată și m-am gândit că munca asiduă pe care am depus-o în ultimele câteva luni începea într-adevăr să dea rezultate. În timp ce stăteam împreună pe canapeaua

din sufrageria noastră, iar eu răsfoiam zecile de pagini ale primei schițe a „Procesului Călătoriei Emoționale”, am simțit că una dintre cele mai importante piese ale puzzle-ului pe care încercăm să îl dezleg de atâta vreme a ajuns în sfârșit la locul ei. Țineam în mâini un instrument „viu”, care putea fi folosit într-o manieră cât se poate de pragmatică pentru a-i ajuta pe oameni să își parcurgă propria lor călătorie spirituală și emoțională.

I-am povestit lui Don viziunea mea legată de „Procesul Călătoriei Emoționale”. I-am spus cât de recunoscătoare mă simțeam pentru tumoarea pe care mi-a oferit-o viața și la ce libertate profundă m-a condus „apelul ei la trezire”, nu doar la nivel fizic, ci și pe alte nivele. Tumoarea a fost pentru mine un dar neprețuit, pe care doream să îl transmit și altora, așa că m-am rugat ca și ceilalți oameni să recunoască imensa înțelepciune care există înlăuntrul lor, lăsându-se inspirați de ea să își parcurgă propria călătorie spirituală și fizică a descoperirii de sine.

I-am mai spus lui Don cât de mișcată m-am simțit în ultimele luni și cât de privilegiată mă simțeam pentru că mi s-a permis să îi ajut pe alți oameni să își descopere propriul sine real, precum și uimirea pe care mi-o producea de fiecare dată succesul pe care l-am obținut cu fiecare în parte. Dorința sufletului de a ajuta corpul să se elibereze de problemele emoționale stocate în celulele sale ani la rând nu înceta să mă uimească. Toți cei cu care am lucrat au fost incredibil de deschiși, de dornici să reușească, de curajoși, iar rezultatele pe care le-au obținut au reflectat de fiecare dată măreția lor interioară.

Am auzit odată un maestru spiritual spunând: „Dacă faci un singur pas către Grație, aceasta va face o mie de pași către tine”. Această afirmație mi se pare cu deosebire adevărată în cazul procesului de vindecare. Înțelepciunea corpului de-abia așteaptă să ne ajute să ne eliberăm de vechile noastre probleme. Este suficient ca noi să facem un mic efort pentru ca ea să facă tot restul.

I-am spus de asemenea lui Don că ceea ce îmi doream cel mai mult era să lucrez cu oameni care aveau probleme

fizice, blocaje și boli, și că îmi doream cu ardoare să îi ajut nu doar să se elibereze la nivel emoțional, ci și să se vindece la nivel fizic. În urma experienței pe care am trăit-o cu tumoarea mea, am putut vedea cu ochii mei cât de puternică este metoda de revelare și de descoperire a amintirilor stocate în interiorul celulelor, care stau la baza bolii. Aveam convingerea că această experiență nu avea cum să fie strict personală. Știam că ea trebuie să fie valabilă pentru toți oamenii. De aceea, m-am rugat din nou în tăcere să încep să atrag către mine oameni care se confruntau cu probleme fizice și care doreau să lucreze la nivelul sufletului, dar și la nivel emoțional.



## 15

A doua zi, Don a plecat la New York pentru a ține unul din seminarele sale din seria Robbins Research. În timpul vizitei la New York, o femeie pe nume Ruth l-a sunat și l-a întrebat dacă o poate ajuta. I-a spus că fusese diagnosticată cu o tumoră uterină de mărimea unui grepfrut și deși avea peste 60 de ani, nu credea în proverbul: „Câinele bătrân nu mai învață trucuri noi”. Era dispusă să încerce orice metodă care ar fi putut-o ajuta să se vindece.

Medicii îi spusese că singura ei opțiune era operația chirurgicală și extirparea completă a uterului. Ruth i-a spus lui Don: „Știi, faptul că am trecut de vârsta la care pot avea copii nu înseamnă în niciun caz că doresc să-mi fie extirpate organele genitale. De fapt, mi se pare că acestea stau foarte bine acolo unde sunt!”

Auzise de la o prietenă că eu am reușit să îmi vindec o tumoră mai mare ca a ei și se întreba dacă Don îi putea da un sfat, în condițiile în care era programată pentru operația chirurgicală peste o lună. Soțul meu a încurajat-o cu căldură să încerce, spunându-i că nu este niciodată prea târziu pentru a învăța ceva nou și că el unul s-a convins că omul se poate vindeca singur. I-a sugerat să mă sune și să vorbească direct cu mine. După ce va auzi povestea direct de la sursă, el o va ajuta atât cât îi va sta în putință.

Rugăciunea mi-a fost astfel ascultată, la numai o zi după ce am făcut-o. Deja începeam să atrag către mine oameni cu probleme fizice, dornici să întreprindă „Călătoria”. Don a uitat să mă sune pentru a mă avertiza că i-a dat femeii numărul meu de telefon, așa că atunci când aceasta m-a



sunat, m-a luat prin surprindere. Oricum, am fost încântată să vorbesc cu ea. I-am spus că îi admir curajul și deschiderea interioară, și i-am precizat că vindecarea la nivel celular este indiscutabil posibilă. Am întrebat-o ce tip de tumoare are, iar ea mi-a răspuns că medicii consideră că este de tip fibroid.

„Înseamnă că este o tumoare benignă (necanceroasă), nu-i așa?”

„Da”, mi-a răspuns ea, cu un puternic accent new-yorkez.

„Înseamnă că nu este niciun pericol dacă amâni operația”.

„Nu, nu este, dar știi cum sunt medicii...”.

Am întrebat-o atunci dacă este dispusă să amâne următoarea consultație medicală cu șase săptămâni.

„Bine, dar sunt programată pentru operație peste o lună”.

„Știi că nu îți cer un lucru minor, dar nu ai putea-o amâna? Mie mi-a luat șase săptămâni pentru a mă vindeca în totalitate și nu aș dori să urgentăm mai mult lucrurile”.

Femeia a ezitat. I-am explicat limpede, încă de la prima mea frază, că vindecarea se poate produce într-un interval de timp atât de scurt, dar se pare că nu am reușit s-o conving pe deplin. De aceea, am început să-i relatez propria mea poveste, sugerându-i în final să se programeze la o consultație cu soțul meu, care îi va transmite procesul fizic pe care l-am creat în urma vindecării mele. În cel mai rău caz, se va elibera emoțional de cauza care a stat la baza tumorii sale și va învăța lecția pe care trebuia să i-o predea aceasta.

Ruth m-a întrebat dacă am mai încercat acest proces cu o altă persoană care avea o tumoare. Am recunoscut că ea era prima, dar am asigurat-o că nu avea nimic altceva de pierdut decât vechile ei tipare limitate și amintiri traumatice stocate în interiorul celulelor sale. În cazul cel mai rău, ar fi pierdut două ore din viața ei și ar fi amânat o operație care, oricum, nu era urgentă. În cazul cel mai fericit, ar fi putut scăpa de tumoare.

Am vorbit la telefon circa 45 de minute, iar la sfârșitul conversației mi s-a părut recunoscătoare, dar întrucâtva sceptică. La urma urmelor, nu o puteam învinovăți. Și eu procedez la fel. Dacă nu știu din experiență directă că o afirmație este adevărată, nu o consider decât o sumă de cuvinte.



Din fericire, Ruth s-a decis să își amâne operația cu două luni și a stabilit o întrevedere cu Don. S-a dovedit că medicii nu i-au făcut niciun fel de probleme, considerând cazul ei mai degrabă de rutină decât o urgență.

Don m-a sunat în seara zilei următoare și m-a rugat: „Spune-mi din nou cum te-ai scufundat în interiorul tumorii și cum ai scos la suprafață amintirile stocate în ea”. Tocmai terminasem noua versiune scrisă a procesului prin care am trecut în urma ședinței de masaj. Am folosit în textul meu un limbaj ușor accesibil pentru mințile celor care nu erau foarte preocupați de conștiința de sine și am creat o „Călătorie Fizică” ce îi putea ghida limpede pe aceștia, printr-o serie de pași concreți, către Sursa lor. În esență, procesul le cerea acestora să pătrundă mental într-o capsulă magică ce îi putea transporta în orice parte a corpului lor. Capsula era ghidată de înțelepciunea corpului lor, așa că nu trebuiau să facă niciun efort personal și nu trebuiau să se gândească la ceva anume. Tot ce trebuiau să facă era să lase capsula să îi conducă acolo unde doreau.

În acest fel, mă asiguram că cea care lua deciziile nu era *mintea lor conștientă, ci geniul lor interior*. Ei își puteau accesa și prelucra amintirile celulare în locurile alese de inteligența lor corporală.

I-am descris în detaliu lui Don noua sintaxă a Călătoriei Fizice și i-am dat câteva sugestii specifice pentru cazul lui Ruth. După ce mi s-a părut suficient de încrezător că va reuși să se descurce cu aceasta, i-am spus: „Curios, *tu* ești cel care aplică pentru prima dată procesul fizic, nu eu. Încă și mai interesant mi se pare faptul că îl vei aplica în cazul unei femei care are o tumoare în interiorul uterului!”

„Da, dar să nu uităm că are peste 60 de ani și că nu dispune de cunoașterea și de înțelegerea ta, Brandon”.

„Oricum, nu persoana contează, ci *procesul!* Din fericire, ne-am convins deja de acest lucru. Procesul de vindecare nu va depinde nici de tine, nici de Ruth, ci de inteligența infinită din organismul ei. Voi doi nu veți fi decât niște simpli participanți la acest proces. Sună-mă după ce ai terminat. Vreau să știu cum a mers”.

Trei zile mai târziu, Don m-a sunat și mi-a spus: „În mod surprinzător, a mers foarte bine. Femeia are multă deschidere pentru o bătrână de peste 60 de ani și a acceptat să încerce procesul. Mi-a spus că mai dorește o consultație, numai ca să fie sigură că a înțeles totul corect”.

„Foarte bine. Nu are cum să îi strice. Așa cum i-am spus și eu, nu are nimic altceva de pierdut decât vechile amintiri emoționale”. Și astfel, cei doi s-au întâlnit încă o dată.

Nu am mai auzit nimic de la Ruth timp de trei luni. Fundația Robbins Research ne-a trimis pe mine și pe Don în Australia pentru a ține seminare, așa că nu am putut asculta mesajul pe care ni l-a lăsat pe robotul telefonic. Când ne-am întors acasă, m-am simțit emoționată recunoscând accentul new-yorkez înregistrat pe robotul telefonului nostru.

„Ei bine, m-am dus în sfârșit la consultație, spunea mesajul. Medicii nu mi-au mai găsit nicio tumoră, ci doar o cantitate mică de lichid pe care au drenat-o cu un ac... M-am gândit să vă comunic acest lucru. I-am păcălit de data asta, ce ziceți, nu?” Vocea ei avea o intonație amuzată și oarecum detașată.



## 16

În timp ce ne pregăteam pentru excursia noastră în Australia, am continuat să lucrez la rafinarea „Procesului Călătoriei Emoționale”, ținând cont de tot ce am învățat în urma lucrului cu alți oameni. De fiecare dată când lucram cu cineva, scenariul devenea mai limpede, mai precis și mai „prietenos” (mai ușor de înțeles). De aceea, m-am decis să îl iau cu mine în Australia, în caz că voi avea nevoie de el.

În Australia am petrecut o perioadă realmente minunată. Australienii sunt niște oameni extrem de primitivi și de amabili. Țara mi s-a părut extrem de tânără, iar entuziasmul și deschiderea interioară a locuitorilor săi m-au impresionat plăcut.

Cât timp am stat acolo, mi-am dat seama că acești oameni sunt cei mai potriviți pentru a învăța despre „Procesul Călătoriei Emoționale”. Trecuseră 21 de luni de la boala mea și până atunci nu lucrasem decât în ședințe individuale. Deși rezultatele pe care le-au obținut clienții mei au fost mai mult decât impresionante, practic eu eram aceea care îi ghida de-a lungul procesului, așa că nu puteam spune că l-ar fi învățat ei înșiși. Altfel spus, le dădeam oamenilor „pești”, dar nu îi învățam să pescuiască. M-am gândit adeseori că ar fi mult mai eficient dacă i-aș învăța pe oameni cum să aplice singuri acest proces. În acest fel, ei nu mai trebuiau să se ducă la un terapeut profesionist, ci puteau aplica procesul de unii singuri, la ei acasă.

La urma urmelor, procesul nu este altceva decât o Călătorie! Nu este un platur pe care să-l aplici undeva, uitând apoi de el. Toți oamenii au foarte multe probleme

emoționale de rezolvat, iar dorința mea sinceră este ca ei să continue să aplice procesul pentru soluționarea lor. Noi nu ar trebui să încetăm nicio clipă procesul de transformare interioară, ci ar trebui să conștientizăm din ce în ce mai plenar diamantul pur care există în centrul ființei noastre, eliberându-ne treptat de tot mai multe straturi limitatoare care ne împiedică să ne identificăm cu el.

M-am gândit de asemenea cât de minunat ar fi dacă i-aș putea *învăța* pe oameni cum să aplice împreună "Procesul Călătoriei Emoționale", astfel încât să dispună de un instrument cu ajutorul căruia să își poată rezolva din mers orice problemă care apare în viața lor. Nu era absolut necesar ca eu să fie prezentă în persoană în timpul călătoriei lor vindecătoare. Dimpotrivă, era de preferat ca ei să își deosească singuri propriile straturi emoționale, să descopere astfel tăcerea sinelui lor, să își rezolve problemele emoționale, să aplice iertarea și să uite astfel pentru totdeauna de vechile lor dureri. Dacă ar fi învățat să aplice singuri acest proces, natura și-ar fi urmat apoi cursul, făcând ce știe ea mai bine, adică vindecându-le trupul.

„Nu ar fi minunat dacă oamenii ar avea la dispoziție un scenariu cu care să lucreze și pe care să îl poată împărtăși celor dragi?”, m-am întrebat în sinea mea. „Decât să stea și să se uite la televizor în fiecare seară, mai bine ar opta pentru a lucra din când în când cu ei înșiși în vederea unei transformări interioare profunde, trăindu-și apoi viața ca o expresie a sinelui lor real, într-o libertate deplină”.

În urma acestor gânduri, m-am decis să țin serile un mic seminar acasă la bunii mei prieteni, Catherine și Peter. Casa acestora este suficient de încăpătoare și în ea puteau intra cu ușurință 16 persoane. Nu era un număr foarte mare de oameni, dar nici nu aveam nevoie de mai mult, întrucât mă aflam eu însămi la început.

Într-o seară de duminică, la sfârșitul seminarului ținut de Don, am lansat o invitație publică pentru noul meu seminar. Le-am povestit pe scurt participanților propria mea experiență și le-am spus că nu doresc să vină decât acei oameni care aspiră *sincer* să se elibereze de o problemă



emoțională care îi apasă, de un tipar mental sau de o boală fizică de care nu au reușit să scape până atunci, oricâtă terapie ar fi făcut, oricât de mult ar fi încercat și la oricâte seminare și cursuri ar fi participat.

Am adăugat că nu doream să invit la seminarul meu oameni interesați doar să învețe o nouă tehnică. Nu aveam decât 16 locuri libere și doream ca acestea să fie ocupate de oameni care își doreau cu ardoare să se elibereze de o problemă care i-a măcinat ani la rând.

Jumătate din cei aflați în sală și-au ridicat mâinile. Numărul lor depășea cu mult posibilitățile mele, așa că am fost nevoită să insist din nou: „Procesul pe care doresc să vi-l predau este adresat celor care aspiră sincer către eliberare, și nu celor care doresc să afle ceva nou dintr-o simplă curiozitate. El se adresează exclusiv celor care doresc să privească tigrul în ochi, adică să se confrunte direct cu vechile lor amintiri și tipare emoționale de care s-au temut sau s-au ferit până acum.

De aceea, îi rog să vină în salonul alăturat doar pe cei care sunt pregătiți să facă o astfel de muncă profundă pentru a pune o dată pentru totdeauna capăt unei povești neplăcute din viața lor”.

Locurile disponibile s-au ocupat imediat. Privind expresiile dezamăgite ale celor care nu au apucat locuri, m-am simțit groaznic că trebuie să îi refuz. Nu mi-am imaginat niciodată cât de mare este dorința profundă a oamenilor de a-și cunoaște adevăratul sine și de a se elibera de vechile cătușe emoționale care i-au ținut înlănțuiți, împiedicându-i să se bucure de fericirea care reprezintă esența ființei lor.

Tocmai terminasem de predat “Procesul Călătoriei Emoționale” unui cuplu de prieteni apropiați din Australia, așa că i-am rugat să mă ajute și să îi asiste pe cei care aplicau pentru prima dată în viață noua Călătorie. Don se afla și el lângă mine, oferindu-și imensa expertiză pentru acest prim seminar. Așadar, aveam opt cupluri care aplicau procesul, supravegheate de patru oameni. Mi s-a părut ușor de gestionat: eram un instructor la fiecare două cupluri care lucrau, așa că puteam răspunde imediat atunci când cineva

avea o nelămurire sau avea de pus o întrebare. Doream ca toți cei prezenți să știe că se aflau într-un mediu sigur și că erau într-un tot sprijiniți.

Spre surpriza mea, toți cei 16 invitați au sosit mai devreme sau la timp. După ce ne-am strâns cu toții, am simțit în aer o stare de nerăbdare și de anticipare, dar și foarte multă nervozitate. I-am rugat pe cei prezenți să facem o scurtă meditație pentru a ne liniști energiile și pentru a ne ancora în momentul prezent. Toată lumea și-a închis ochii și am făcut împreună o meditație în tăcere.

M-am trezit în scurt timp în starea de pace profundă care a devenit o constantă în viața mea din ultimele luni. Întreaga cameră părea scufundată în tăcere. Ai fi putut auzi chiar și căderea unui ac. Nimeni nu se mișca, dar în aer plutea o luciditate aparte, care reflecta energia acumulată în cameră.

Am simțit cum conștiința mea se dilată și umple nu doar spațiul din cameră, ci se extinde mult dincolo de acesta, la nesfârșit, cuprinzând totul în sine. Mentea mea a devenit extrem de liniștită și s-a eliberat complet de gânduri. Mi s-a părut că ne scaldăm cu toții într-un ocean de iubire, ancorându-ne din ce în ce mai profund în prezența atotputernică a Sursei.

După câteva minute, ne-am deschis ochii, iar eu m-am pregătit să iau cuvântul. Mi-am dat atunci seama că această tăcere era contagioasă. Este suficient ca o singură persoană să se scufunde în această stare de tăcere profundă, în care mintea nu mai gândește, pentru ca toți ceilalți prezenți să „intuiască” această stare. Am citit odată un text minunat scris de W. B. Yeats, care descrie perfect acest lucru:

„Noi ne putem liniști mintea astfel încât aceasta să devină ca apa unui lac, în care ceilalți oameni își pot privi chipul reflectat, trăind pentru o clipă o viață mai intensă și mai limpede, datorită liniștii noastre”.

De-a lungul anilor, am auzit foarte des un cuvânt sanscrit folosit frecvent pentru a descrie acest fenomen: *satsang*. *Sat* înseamnă „adevăr”, iar *sang* înseamnă „în compania”. *Satsang* înseamnă așadar „în compania adevărului”, adică în prezența acestuia sau în stare de comuniune cu el. Ei bine,

într-o astfel de stare colectivă ne aflăm în această seară cu toții: în prezența adevărului. *Satsang*.

După meditație, le-am povestit participanților despre propria mea călătorie vindecătoare. În timp ce le povesteam, continuam să simt starea de pace în care ne scăldam cu toții, starea de *satsang*. Nu am uitat să le vorbesc participanților inclusiv despre procesul de decojire a straturilor emoționale, dincolo de care se află un vid teribil și aparent negru. Le-am povestit cum, după ce am trecut de acest „prag”, am ajuns în prezența extraordinară a iubirii și am înțeles că aceasta reprezintă esența propriului meu suflet. Le-am împărtășit uimirea și venerația pe care le-am simțit atunci când m-am trezit în prezența înțelepciunii mele interioare, și cum mi-am dat atunci seama că această inteligență lăuntrică era responsabilă pentru orice proces de vindecare, în timp ce eu nu eram decât un simplu participant exterior la acest proces.

Am continuat spunându-le că am căpătat convingerea că toți oamenii își pot cunoaște sinele real, căpătând astfel acces la înțelepciunea lor interioară care emană în mod natural din sursa lor. Am accentuat faptul că metoda pe care le-o propuneam nu era un proces de „prevalență a minții asupra materiei”, ci mai degrabă o călătorie de revelare a propriului suflet.

Le-am povestit participanților de convingerea mea că adevărata vindecare începe întotdeauna pe nivelul sufletului, al conștiinței pure, după care se reflectă de-a lungul straturilor emoționale succesive care îmbracă acest suflet, până la nivelul corpului fizic. De aceea, pentru a ajunge la *inima* unei probleme emoționale, noi trebuie să ajungem mai întâi de toate la *inima propriei noastre ființe*, descoperind astfel cine suntem *cu adevărat*. Odată ce intrăm în contact cu esența noastră, *înțelepciunea ei* ne poate conduce pas cu pas către descoperirea amintirilor emoționale îngropate în celulele corpului nostru. Numai în acest fel putem ajunge noi la cauza ultimă a problemei cu care ne confruntăm, eliberându-ne astfel pentru totdeauna de ea. În timp ce le vorbeam oamenilor, am privit adânc în ochii lor și m-am simțit încurajată de faptul că toți păreau să înțeleagă ce le spuneam.



L-am întrebat apoi pe unul dintre prietenii mei, Ian, dacă dorește să facă o demonstrație pe viu a procesului Călătoriei. Ian a consimțit imediat, cu mult entuziasm, fapt pentru care i-am fost recunoscătoare. Ian avea o frustrare care îl măcina de mult, așa că ne-am decis să începem cu aceasta. Deși ne aflam în Australia, Ian era englez, și deci avea o fire ușor rezervată. De aceea, i-am fost cu atât mai recunoscătoare pentru deschiderea lui emoțională și pentru dorința lui de a parcurge toate straturile emoției sale în public.

Pe măsură ce Ian se scufunda din ce în ce mai mult în adâncurile emoției sale, toți cei prezenți păreau să participe împreună cu el la călătoria pe care o făcea. La un moment dat, Ian a ajuns la un strat al neajutorării și a început să plângă. Am observat atunci că ochii multora dintre participanți s-au umplut de lacrimi. Când a ajuns în fața găurii negre, pe care el o numea vid, Ian a manifestat o anumită rezistență. Când s-a aruncat însă în ea și a experimentat starea de pace profundă, fața lui s-a luminat gradat și a început să emane o mare fericire.

De-a lungul procesului, și-a amintit și el un incident din copilărie, când s-a simțit abandonat, frustrat și neputincios că nu își poate comunica dorința de a fi ajutat. În finalul exercițiului, în jurul focului de tabără, el le-a putut transmite în sfârșit părinților săi ce a simțit în acel moment, după care i-a fost ușor să îi ierte. Când procesul s-a încheiat, Ian arăta strălucitor și părea la fel de deschis ca un copil mic.

Am privit în jur. Foarte mulți dintre cei prezenți lăcrimau vizibil. Cu toții se simțeau incredibil de mișcați în fața transformării profunde la care au asistat într-un timp atât de scurt. Camera s-a umplut cu o atmosferă palpabilă de gingășie și de compasiune, la care se adăuga o mare deschidere interioară. Momentul era perfect pentru a le sugera oamenilor să își ia fiecare exemplarul din scenariu, să se împartă pe perechi și să își înceapă propria călătorie.

În timp ce mă plimbam prin cele două camere ale casei în care erau adunați invitații, supraveghind ce făceau, nu-mi venea să cred văzând cât de profunde erau experiențele lor și de câte amintiri emoționale neplăcute s-au eliberat ei. O



singură femeie părea să aibă dificultăți în a se scufunda în straturile succesive ale emoției sale; de câte ori ajungea în fața găurii negre, ea o evita și se întorcea de unde a plecat.

Am notat acest lucru și m-am gândit în sinea mea: „Hm, oare nu facem cu toții la fel? Chiar când suntem pe punctul de a ne elibera, ceva din interiorul nostru ne oprește. În acest fel, ne blocăm și ne întoarcem la vechile noastre obișnuințe. Cu toții ne temem de necunoscut și suntem dispuși să îl evităm cu orice preț, chiar cu riscul de a nu ne elibera niciodată de vechile noastre suferințe”.

Femeia de care vorbesc era diagnosticată cu o depresie cronică și era atât de afectată încât fusese pensionată medical în ultimii șase ani. Înainte de începerea procesului, am discutat cu ea și femeia mi-a spus că aceasta ar putea fi ultima ei șansă de vindecare. Până atunci a încercat absolut totul, de la terapia psihiatrică la medicamente și la seminare, dar nimic nu a funcționat. Chiar și pentru a se da jos din pat dimineața trebuia să se lupte cu ea însăși. Abia a reușit să se mobilizeze și să vină la acest seminar.

Vocea ei era complet stinsă, reflectând lipsa ei de speranță, ca și cum ar fi stabilit dinainte că va da greș și de această dată, la fel ca în toate celelalte încercări pe care le-a făcut de-a lungul ultimilor șase ani. Când am ajuns în dreptul ei, făcuse deja trei „întoarceri”. Pur și simplu nu se putea hotărî să se arunce în gaura neagră. Când am citit notițele partenerului ei, în care acesta a descris straturile emoționale prin care a trecut femeia, m-am gândit: „Hm, într-adevăr, descrie perfect tiparul depresiei. Scenariul este clasic. Nu-i de mirare că refuză să se arunce în gaura neagră, întrucât aceasta este lucrul de care se teme cel mai tare!”

Mi-am adus aminte de prima mea experiență a vidului negru și de teama mea că voi fi anihilată complet dacă voi cădea în el. Cât de terorizată am fost atunci! Am simțit instantaneu o compasiune profundă pentru femeia din fața mea, dar *știam* că pentru a se elibera de vechiul ei tipar emoțional, va *trebui* să își adune curajul și să se confrunte cu gaura neagră, aruncându-se în ea.

De aceea, i-am spus cu o voce blândă, dar fermă: „Nu recunoști acest tipar? Tu treci de la depresie la lipsa de speranță, apoi la neajutorare, la dezolare, la disperare, la anxietate și la teamă, după care ajungi în fața acestei găuri negre și *te blochezi*, motiv pentru care te simți furioasă și frustrată. Ce faci în continuare? Devii și mai deprimată din cauza noii frustrări pe care o simți și reiei de la capăt întregul ciclu. Tot timpul procedezi așa?”

„O, da. Acest ciclu este un prieten vechi, pe care îl cunosc foarte bine. De fapt, este singurul lucru pe care îl fac. Ori de câte ori ajung în faza de anxietate și de teamă, renunț, după care devin atât de frustrată încât mă deprim și mai tare”.

Am întrebat-o atunci dacă dorește cu adevărat să se elibereze din acest ciclu. Mi-a răspuns imediat: „Sigur că da. De fapt, nu-mi mai doresc nimic altceva de la viață!”

„În acest caz, va trebui să te confrunți cu gaura neagră și să te abandonezi în fața ei, să te relaxezi și să te arunci în ea”.

„Bine, dar nu știu ce se va întâmpla cu mine dacă voi face acest lucru”.

„Înțeleg, i-am spus, dar dacă dorești să te eliberezi, va trebui să **AI ÎNCREDERE**”.

Am ghidat-o astfel din nou de-a lungul straturilor ei emoționale succesive, având grijă să nu insist foarte mult asupra lor, întrucât avea tendința să se lase înghițită de ele și nu doream ca gândurile negative să îi distragă atenția. Călătoria nu are nimic de-a face cu lamentările și cu exprimarea durerii de-a lungul căii, ci doar cu conștientizarea plenară a emoției urmată de scufundarea imediată pe nivelul următor, până când ajungi în sfârșit la sursă.

Când a ajuns din nou în fața găurii negre, m-a anunțat pe un ton de genul: „Ți-am spus eu!” că s-a blocat din nou.

„Ce-ar fi să te relaxezi, să zâmbești și să te arunci senină în această gaură neagră? am întrebat-o eu. Ce crezi că s-ar întâmpla atunci?”

„Nu știu ce s-ar putea întâmpla”.

„Bine, dar eu mă întreb ce s-ar întâmpla dacă ai face acest lucru”.

După un scurt moment de confuzie, femeia a început să tremure din toate încheieturile: „Mă prăbușesc... Mă prăbușesc!”

„Continuă să cazi”, i-am spus eu. Subit, ochii ei au fost inundați de lacrimi, iar ea a început să plângă cu suspine. „Sunt iubire... Sunt Dumnezeu... Este Dumnezeu... Este... Nici nu știu ce este... Sunt liberă... Sunt libertate... Sunt frumoasă... Sunt frumusețe pură...”. A continuat să plângă multă vreme de ușurare și de extaz.

Știam că restul procesului va fi floare la ureche pentru ea. Important era că a ajuns să știe ce se ascundea sub acel strat al anxietății și al fricii, și că și-a dat seama că nu avea nimic de ce să se teamă. I-am dat din nou scenariul partenerului ei, iar cei doi au încheiat cu succes procesul.

Au mai existat încă două cupluri care au simțit o anumită reticență și care și-au ridicat mâinile pentru a pune întrebări, dar s-a dovedit că de fapt nu doreau altceva decât să primească asigurări că fac bine ce fac, de la cineva care a parcurs deja acest proces.

Sursa este o energie într-adevăr contagioasă. Mi-am dat seama de mai multă vreme că atunci când sunt scufundată în Marea Tăcere, cei cu care lucrez își găsesc mult mai ușor calea către această conștiință de sine. Atunci când lucrezi cu cineva, nu este suficient să practici procesul, trebuie SĂ FII una cu el, să îl experimentezi tu însuși direct. Cei cu care lucrezi se pot „molipsi” atunci de la tine.

Am aplicat frecvent acest principiu în ședințele mele individuale și la seminarele mele. El îmi permite de asemenea să le ofer asistenților mei un antrenament din ce în ce mai avansat. Atunci când lucrăm cu alți oameni, noi îi putem asista literalmente, trecând alături de ei prin același proces. Cu toții l-am parcurs deja de mai multe ori, așa că suntem familiarizați cu provocările care pot apărea de-a lungul lui. În timp, ne-am dezvoltat capacitatea de a rezolva prompt aceste provocări, fiindu-ne astfel mult mai ușor să îi ajutăm pe cei implicați în proces.

Când seminarul de seară s-a încheiat, era deja mult după miezul nopții, dar oamenii nu se îndurau să plece. Practic,



ne bucuram cu toții de liniștea vindecătoare a comuniunii cu prezența Iubirii.

Trei luni mai târziu, am primit o scrisoare din Australia. „Ciudat, m-am gândit, nu am dat nimănui adresa mea în acea noapte. Această persoană trebuie să își fi dat multă osteneală ca să facă rost de adresa mea de acasă”. Când am deschis-o, am recunoscut numele de la sfârșitul ei. Era al doamnei care fusese diagnosticată cu depresie cronică. Inima a început să îmi bată cu putere, în timp ce mă gândeam fără să vreau: „O, nu, s-o fi întâmplat ceva?” M-am liniștit imediat, după ce am citit cuvintele ei simple, dar extrem de emoționante.

Femeia îmi scria că în noaptea în care a efectuat Călătoria, a scos la iveală o anxietate copleșitoare ascunsă *sub* masca depresiei. După ce și-a privit în față și și-a rezolvat această problemă, depresia ei a dispărut ca prin farmec. De atunci și până în prezent nu a mai fost depresivă nici măcar o secundă. Dacă în trecut trebuia să facă un efort uriaș ca să se dea dimineața jos din pat, acum se trezea dimineața devreme, se ridica imediat din pat și își vedea liniștită de treburi. Mai mult, a fost încântată să se întoarcă la muncă după șase ani de absență.

Scrisoarea femeii se odihnește acum într-un teanc alcătuit din sute de scrisori similare, într-un dosar uriaș pe care îl țin ca pe o mărturie a imensei înțelepciuni și a enormului curaj inerent în sufletul oricărui om. Ori de câte ori primesc o astfel de scrisoare, mă simt la fel de emoționată ca prima oară, fiind de fiecare dată uimită și inspirată de curajul, puterea și înțelepciunea care există înlăuntrul nostru, al tuturor. Este ca și cum aș auzi din nou, pentru prima dată, cât de uimitoare este Grația care există în inima noastră. Aceste scrisori continuă să îmi aducă și astăzi lacrimi în ochi, reamintindu-mi de fiecare dată de măreția noastră inerentă.

În urma seminarului din acea seară, am continuat să aplic și să rafinez arta Călătoriei. Între timp, aceasta a crescut și s-a dezvoltat într-un program intensiv de două zile, în urma căruia participanții pleacă știind cine sunt în esența lor și familiarizați cu izvorul nesfârșit de bunăstare care există în centrul ființei lor.



În prima zi parcurgem cu toții Călătoria Emoțională. Participanții învață și experimentează procesul care stă la baza ei și intră în contact cu sufletul lor. În continuare, ei se lasă ghidați de înțelepciunea lor interioară pentru a descoperi și pentru a rezolva vechile probleme emoționale care i-au măcinat. Învață de asemenea tehnica focului de tabără și integrarea în viitor.

În cea de-a doua zi, participanții învață să parcurgă Călătoria Fizică, o călătorie minunată a descoperirii de sine la nivel corporal, prin care descoperă blocajele ascunse sau locurile rigide din organismul lor, care pot declanșa apoi boli. Mai mult, ei descoperă amintirile stocate în interiorul celulelor lor, pe care le rezolvă prin practicarea iertării, astfel încât să pună o dată pentru totdeauna capăt acestor amintiri, eliberându-se de ele.

Dorești să trăiești și *tu* experiența directă a "Procesului Călătoriei Emoționale"? O poți face chiar acum, întrerupând lectura cărții, sau o poți face mai târziu, după ce o vei termina de citit. Scenariul pe care îl aplic la seminarele mele se află chiar la sfârșitul cărții, în secțiunea intitulată „Instrumente”. Tot ce trebuie să faci este să îți rezervi două ore împreună cu un prieten în care ai încredere, de preferință unul care a citit la rândul lui această carte și care este suficient de deschis și dornic să lucreze cu tine. Dacă nu ai cu cine să lucrezi, poți apela la benzile audio care însoțesc această carte<sup>1</sup>, lăsându-te ghidat chiar de vocea mea.

---

<sup>1</sup> În versiunea americană.





Acum, că ai învățat sau ai experimentat direct "Procesul Călătoriei Emoționale", a sosit timpul să afli mai multe despre Călătoria Fizică.

Doresc să încep prin a-ți relata povestea unui bărbat a cărui Călătorie Fizică a fost cu deosebire impresionantă. Jim era un brutar în vârstă de 67 de ani, proprietar al unei mici brutării situată în nordul Angliei. Nepoata lui a participat la unul din seminarele mele introductive și i-a sugerat să mă consulte în particular în legătură cu starea sănătății sale. Când nepoata m-a sunat ca să mă întrebe dacă îl pot primi, ea a simțit nevoia să mă avertizeze: „Jim nu este familiarizat cu tot acest limbaj specific vindecării minții și corpului. De altfel, este o fire încăpățânată și sceptică. Este din Yorkshire și are un temperament destul de aprins, ca toți locuitorii din acea zonă. Sper să nu vă lăsați intimidată de el!”

M-am amuzat și i-am răspuns că voi fi încântată să îl primesc. I-am explicat că, adeseori, oamenii care nu știu nimic despre acest gen de lucruri sunt cei cu care lucrez cel mai ușor.

„Știu și eu..., mi-a spus ea. Vă asigur că Jim poate fi uneori extrem de încăpățânat”.

„Încăpățânarea nu este întotdeauna un lucru rău în sine. Ea dovedește o voință puternică. Am început deja să îl simpatizez!”

Jim a venit la Londra cu trenul, neștiind nimic despre mine, nici măcar povestea vieții mele, doar pentru că așa l-a sfătuit nepoata lui favorită. Când i-am deschis ușa, l-am privit în față. Avea ochii aprigi și obraji de un roșu aprins,

sănătos. Jim arăta exact așa cum mi l-a descris Suzy. Era evident că omul gândea cu mintea lui și că nu accepta toate prostiile pe care i le spuneau ceilalți oameni.

Fără să stea mult pe gânduri, s-a îndreptat direct către sufrageria mea și s-a așezat înainte de a avea șansa de a-l invita. Mi-a devenit instantaneu simpatic. Avea un licăr specific în ochi, și dincolo de privirea lui aprigă se ascundea o lumină interioară, pe care i-am detectat-o cu ușurință.

L-am servit cu un ceai, dar el nu a mai așteptat și a trecut la subiect. În stilul lui direct, yorkshirez, mi-a spus: „Nu știi cu ce te ocupi, dar nepoata mea consideră că m-ai putea ajuta”. M-am pregătit să îi ofer o versiune condensată a poveștii vieții mele și am început să-i spun: „Păi, sinceră să fiu...”, dar el mi-a tăiat-o scurt: „Nu, nu vreau să ascult povestea vieții tale! Doresc să îți spun povestea vieții *mele*...”. După care, cu același licăr șugubăț în ochi, a adăugat: „Le-am arătat eu! Le-am arătat tuturor!”

Trebuie să recunosc că mi-a trezit interesul la culme. L-am întrebat ce vrea să spună cu aceste cuvinte. Jim nu avea nevoie de mai mult. Cu o plăcere evidentă, el s-a lansat imediat în relatarea poveștii vieții sale.

„Cu doi ani în urmă, m-am dus la o consultație, la medicul meu de familie. Acesta mi-a spus să stau jos, ca și cum ar fi dorit să aibă cu mine o conversație de la om la om, m-a privit direct în ochi și mi-a spus cu o voce cât se poate de gravă că mi-a găsit o tumoare canceroasă de mărimea unui ou într-unul din plămâni. Aceasta era mult prea avansată, așa că medicul nu mi-a dat mai mult de trei luni de trăit. A adăugat că nimeni nu mai poate face nimic pentru mine, așa că trebuie să îmi pun în ordine afacerile.

Îți poți imagina așa ceva? m-a întrebat Jim, în mod evident revoltat. Să-mi spună mie un medic că nu mai am decât trei luni de trăit! Ce nesimțire! Eu nu am încă de gând să dau ortul popii! Știu că nu mi-a sosit vremea să mor! Chiar dacă am cancer la plămâni, nu am de gând să cedez cu una cu două! Ce prostie – la naiba!”

„Și, ce s-a întâmplat mai departe?” l-am întrebat, curioasă la culme. Jim avea un stil absolut captivant de a povesti!



„Ei bine, mi-am găsit un alt doctor”.

„Și acesta ce a spus?”

„Mi-a spus că nu mai am decât *două* luni de trăit!”

„Și tu ce ai făcut?”

„Ce puteam să fac? L-am concediat și pe acesta. Apoi mi-am găsit un alt doctor, pe care l-am concediat de asemenea”.

„Și apoi, ce s-a întâmplat?”

„Ei bine... în cele din urmă am găsit o doctoriță care părea să aibă mai mult bun simț. Era vestită pentru succesele pe care le-a avut și pentru faptul că a ajutat șapte oameni cu același tip de cancer ca și mine să intre în remisie. M-am gândit că pe ea merită să o ascult, căci măcar știe că este posibil să supraviețuiești și să te vindeci în urma acestei boli. Într-adevăr, a fost primul medic cu care am vorbit și care nu a fost convins din start că voi muri”.

Îl priveam cu o admirație nețărnută pe acest bătrân vajnic de 67 de ani. Nu avea niciun fel de educație în domeniul sănătății, dar știa foarte bine că nu trebuie să te iei automat după primul diagnostic. Avea spiritul trezit și un simț al umorului frust, dar puternic. Fără să vreau, m-am gândit ce bine ar fi dacă am avea cu toții această voință fantastică de a trăi. Exemplul bătrânului din fața mea mi s-a părut minunat.

Am citit în mai multe cărți despre fiziologia celor care supraviețuiesc în urma cancerului. Se pare că una dintre cele mai importante calități pe care o au aceștia (și pe care cercetătorii o consideră principala cauză a supraviețuirii lor) este voința lor puternică de a trăi. Adeseori, cei mai dificili pacienți, care le pun medicilor cel mai greu răbdarea la încercare și care sunt cei mai solicitanți cu asistentele, sunt și cei care reușesc să supraviețuiască. Eu aveam în față exact acest gen de om.

„Și ce s-a întâmplat în continuare, Jim? l-am întrebat eu. În mod evident, nu ai dat ortul popii!” Sinceră să fiu, aveam în față o imagine a sănătății perfecte, fapt pe care i l-am și spus. În continuare, Jim mi-a descris diferitele tratamente pe care le-a încercat: chimoterapie, radiații etc. Când și-a

terminat povestea, mi-a repetat cu aceeași mândrie în voce: „Le-am arătat eu! Acum trei luni am făcut o scanare MRI (scanare cu raze X a țesuturilor moi), iar diagnosticul a fost pozitiv. Tumoarea a intrat în remisie, și nu în metastază, așa cum se așteptau medicii. Nu s-a răspândit!”

Fața lui era de-a dreptul luminoasă. A adăugat cu un chicotit: „Acum două luni am dat întâmplător peste primul medic. A rămas șocat când m-a văzut! S-a albit la față, ca și cum ar fi văzut o stafie! Fusesse absolut convins că am murit cu 20 de luni în urmă! Și nu am de gând să mă opresc aici! Intenționez să mai trăiesc o vreme!” Văzându-i spiritul, nu am avut nici cea mai mică îndoială că va reuși. La fel de încăpățânat cum a început, și-a încheiat povestea cu un triumfalist: „Nu mi-a sosit încă timpul!”

I-am spus: „Povestea ta e incredibilă, Jim. Îmi vine să le-o relatez oamenilor la seminarele mele, pentru ca ei să afle astfel că este perfect posibil să se implice și să participe direct la propria lor vindecare, că nu trebuie să se ia după primul diagnostic care le este prezentat, ca și cum acesta ar fi o literă de lege, și că au libertatea de a opta pe ce cale a vindecării doresc să o apuce. Ar trebui să te implici tu însuși și să le vorbești celorlalți pacienți care suferă de boala ta, ajutându-i astfel să înțeleagă că au posibilitatea să se vindece. Tu ești un exemplu minunat pentru noi toți”.

„O, știi foarte bine. În felul meu, chiar asta și fac”, mi-a răspuns el, puțin stânjenit.

„Atunci de ce ai venit la mine? Mie mi se pare că eu înșami aș avea ce învăța de la tine. Tu ești un exemplu viu al posibilităților ascunse în oameni”.

Dintr-odată, felul lui exploziv de a fi s-a liniștit și Jim a devenit liniștit, aproape vulnerabil. Vocea lui a devenit o șoptă, iar fața lui a căpătat expresia unui copil nevinovat. A trebuit să mă aplec către el pentru a auzi motivul vizitei sale.

„Aș vrea să știi de ce... De ce mi-a apărut această chestie”, mi-a șoptit el, arătând către piept. „Știi că trebuie să învăț o lecție importantă în urma acestei boli. Cu siguranță, tumoarea nu mi-a apărut numai ca să le dovedesc medicilor că se înșeală. Doresc să aflu de ce mi-a apărut ea, mi-a spus

el pe același ton stins, aproape plângăreț. Nu mi-aș dori ca ea să apară într-o altă parte a corpului meu numai pentru că nu mi-am învățat lecția pe care trebuia să mi-o predea”.

Cuvintele lui m-au uluit. Ochii mi s-au umplut de lacrimi. Mă aflu în prezența unui om cu un curaj rareori întâlnit, dar simultan cu o smerenie copleșitoare. El nu se sfia să recunoască în fața mea că nu deținea toate răspunsurile și că spera să îl ajut să descopere lecția pe care dorea să i-o predea tumoarea lui. Eram atât de emoționată de această vulnerabilitate și de această gingășie încât nu am reușit să spun nimic timp de câteva minute.

În final, i-am răspuns simplu: „Perfect. Chiar aceasta este specialitatea mea. Eu îi ajut pe oameni să descopere lecțiile pe care doresc să li le transmită bolile lor. Convingerea mea sinceră este că dacă ne vom *învăța* aceste lecții, noi nu le vom mai repeta. Cred, de asemenea, că motivul pentru care atât de mulți oameni acceptă să le fie extirpate chirurgical tumorile numai pentru a se trezi peste câțiva ani că acestea le apar în alte părți ale corpului este acela că nu și-au învățat lecțiile, și deci nu au acceptat cunoașterea pe care a dorit să le-o ofere în acest fel sufletul lor. De aceea, acesta le spune: „Hei, nu ai ascultat primul meu apel la trezire. De aceea, o voi face din nou. Poate că de data aceasta vei fi mai receptiv”. Și astfel, lor le apare o altă tumoare”.

Jim a fost într-un totu de acord cu mine. Mi-a spus: „O, am convingerea că trebuie să învăț ceva în urma acestei experiențe, dar nu știu încă ce”.

Atunci, i-am povestit pe scurt propria mea experiență și i-am spus în final că aș fi fericită să îl pot ajuta să își scoată la lumină vechile amintiri stocate în interiorul tumorii sale, astfel încât să învețe lecția pe care dorește să i-o predea aceasta. Jim m-a privit în ochi, ca și cum ar fi dorit să îmi testeze sufletul, după care mi-a spus liniștit: „Tot nu știu cu ce te ocupi, dar am încredere în tine și sunt dispus să încerc orice”.

Am început astfel împreună procesul Călătoriei Fizice. Aveam în față un om care nu știa absolut nimic despre ansamblul minte-corp, dar care intuia că există ceva mai profund, care trebuie înțeles. M-am gândit din nou în sinea

mea cât de însetați suntem cu toții de dorința de a ne înțelege lecțiile și de a ne elibera. Cât de divină este această sete!

Pe cât de încăpățânat și de puternic era, pe atât de deschis și de sincer s-a dovedit Jim de-a lungul procesului. Încrederea lui în mine era aproape copilărească. De îndată ce a ajuns în interiorul plămânului bolnav, înainte de a apuca să-l întreb ce vede acolo, în mintea lui a apărut o amintire *foarte vie*.

Avea 16 ani, într-o perioadă în care Anglia se afla în război. Tatăl lui își părăsise familia, iar el trebuia să aibă grijă de mama sa. Bombele germane cădeau deasupra întregii țări. În acel moment, Jim era la școală, când o bombă a căzut chiar în zona în care locuia el. Jim a intrat în panică. S-a luptat cu profesorii săi, s-a eliberat și a fugit din școală. S-a dus direct acasă și și-a căutat mama. Aceasta nu se afla însă acolo.

În cele din urmă, el a ieșit în stradă, unde a găsit-o. Zăcea pe jos, aparent intactă, frumoasă și tânără, ca și cum ar fi adormit. Jim a luat-o în brațe și a încercat să o trezească. A continuat să o scuture, până când un ofițer de poliție a venit și i-a spus: „E moartă, fiule”.

A simțit atunci o furie oarbă împotriva lui Dumnezeu, care nu i-a mai trecut niciodată de atunci. Cum l-ar fi putut ierta pe Dumnezeu pentru că i-a răpit mama înainte să-i fi venit sorocul? Cum i-a putut face așa ceva? Ce fel de Dumnezeu era? Ce fel de Dumnezeu face astfel de lucruri?

Apoi, furia i s-a amplificat și mai mult. De data aceasta, era orientată împotriva inamicului. Cum i-ar fi putut ierta vreodată pe acei naziști infernali? Mama lui nu s-a putut apăra. Practic, nu era implicată în niciun fel în acel război. Cum au putut uide soldații o femeie inocentă? Ce compasiune ar fi putut avea el pentru un popor atât de rău? Toată acea *furie* imposibil de exprimat și de rezolvat a ieșit la suprafață. Neștiind ce să facă cu ea, tânărul Jim a ascuns-o lângă inima lui, în plămânul lui stâng.

I-am sugerat lui Jim un lucru pe care nu l-am mai aplicat până atunci. I-am cerut să vizualizeze un foc de tabără chiar acolo, în interiorul plămânului stâng, și să-i invite pe toți



cei implicați în amintirea lui, *inclusiv pe Dumnezeu*, pentru o mică discuție. Am rămas apoi tăcută, în timp ce Jim a dat glas furiei sale nerostite timp de 50 de ani împotriva lui Dumnezeu, scoțând-o astfel pentru prima dată din pieptul său și din celulele sale.

I-am cerut apoi să își imagineze ce i-ar răspunde Dumnezeu, iar din adâncurile conștiinței sale a ieșit, ca de obicei în astfel de cazuri, o înțelepciune nebănuită de el. Se pare că Dumnezeu avea alte planuri pentru mama lui. Mai mult, El i-a spus lui Jim că sufletul acesteia era perfect împăcat, întrucât se afla exact în planul în care trebuia să fie. Când a sosit timpul ca Jim să îl ierte pe Dumnezeu, inima acestuia s-a deschis la maxim și din ea a ieșit la iveală o iertare profundă, atât de infinită încât numai asistând la acest proces mi s-a oprit respirația. Umilința și iubirea lui Jim m-au făcut să îmi doresc să îngenunchez chiar acolo.

În continuare, el s-a adresat naziștilor. Din el a ieșit la iveală o furie atât de năprasnică încât nu știam dacă propria mea inimă o va putea suporta. Apoi din nou, când și-a întrebat înțelepciunea interioară de ce au procedat aceștia cum au procedat, aceasta i-a răspuns prin gura inamicilor săi că nu făceau decât să îndeplinească niște ordine și că, de fapt, erau la fel de speriați ca și el. Și asupra lor erau ațintite alte arme, iar mamele lor erau la fel de amenințate cum fusese a lui.

Înțelegându-le pentru prima dată punctul de vedere, din inima lui Jim s-a revărsat o compasiune uriașă. Parcă și-ar fi scos de pe chip o mască de ciment, arătându-și pentru prima dată adevăratul chip, care strălucea într-o lumină plină de pace.

Când procesul s-a încheiat, am rămas tăcută alături de acest om extraordinar. Din el emanau o inocență copilărească și o pace nesfârșită. I-am spus cu blândețe: „Am avut dreptate. Tu ai fost profesorul meu, și nu invers”. Ochii i-au licărit din nou, la fel ca diamantele, iar fața lui a căpătat o expresie blândă. Nu mai aveam nevoie de cuvinte.

Înainte de a se ridica să plece, i-am mulțumit pentru vizita pe care mi-a făcut-o și i-am spus: „Știu că urmează

să îți faci o nouă radiografie MRI peste două săptămâni. Aș dori să fii deschis în fața posibilității ca aceasta să nu îți mai găsească nicio tumoră”.

„O, nici vorbă, mi-a răspuns el, oarecum surprins de această sugestie. Așa ceva nu se poate întâmpla. Vezi tu, tumoră mea este diferită de a ta. Nu există *nicio* mărturie a vreunei persoane care a avut acest gen de tumoră și căreia să îi fi dispărut. În cazul cancerului la plămâni, tot ce poți spera este ca acesta să intre în remisie, adică să nu se răspândească. Eu nu am venit la tine ca să mă *vindeci* de tumoră, ci ca să aflu de ce mi-a apărut aceasta și pentru a învăța lecția pe care trebuie să mi-o predea ea”.

I-am răspuns cu aceeași blândețe: „Bine, rămâi totuși deschis în fața acestei posibilități. Cine știe? S-ar putea să fii primul caz de acest fel. Continuă să fii exemplul minunat care ești deja. Spune-le oamenilor că vindecarea la nivel celular este perfect posibilă. A fost o onoare pentru mine să lucrez cu tine”. După ce a plecat, m-am gândit din nou ce binecuvântare nesfârșită este să poți face acest gen de muncă. Probabil că sunt cea mai norocoasă ființă în viață. De altfel, nici măcar nu mi se pare că lucrez; mi se pare mai degrabă un privilegiu.

Au trecut trei săptămâni fără să primesc nicio veste de la Jim. Mă simțeam oarecum dezamăgită. Am primit apoi un telefon de la nepoata lui. Pe un ton de un entuziasm nestăvilit, aceasta mi-a spus: „Mătușa mea se întreabă ce i-ai făcut unchiului meu. Jim s-a transformat într-o pisicuță! Nu mai face valuri în jur, nu mai țipă la ajutoarele sale atunci când acestea varsă făina pe jos sau când pâinile nu le ies cum trebuie. Nu mai înjură în trafic și nu se mai enervează atunci când privește știrile la televizor. A devenit incredibil de bun și de blând. Mătușa m-a rugat să vă mulțumesc. Mi-a spus că, pentru prima dată în viața ei, l-a descoperit pe adevăratul bărbat cu care știa că s-a căsătorit acum 45 de ani”.

Am râs și i-am răspuns că sunt încântată să aud astfel de vești, după care i-am spus pe scurt ce privilegiu a fost inclusiv pentru mine să lucrez cu unchiul ei. Din păcate, conversația se apropia în mod evident de sfârșit, iar nepoata

nu dădea vreun semn că ar pomeni ceva de MRI. Văzând că își ia rămas bun de la mine, mi-am adunat curajul și am întrebat-o eu: „Apropo, ce s-a întâmplat când i-au făcut lui Jim MRI-ul?”

„A, da, și-a adus ea aminte. Medicii nu au mai găsit nimic, decât o cicatrice de mărimea unui fir de păr”.

„Uimitor! Și ce spun medicii?”

„Întregul spital s-a transformat într-un circ. Toată lumea își bate capul ca să înțeleagă ce s-a întâmplat. Jumătate din medici sunt convinși că i-au pus un diagnostic greșit, iar cealaltă jumătate atribuie miracolul unui medicament pe care i l-au administrat acum doi ani. La ora actuală, îl tratează pe Jim ca pe un cobai de laborator, punându-l să facă toate testele care există pe planetă. Este primul caz cunoscut în istorie în care o tumoră canceroasă la plămâni a dispărut complet”.

„Și Jim ce zice?”

„Îl știți pe Jim... Tratează totul cu umorul lui caracteristic”.

O săptămână mai târziu, am primit o scrisoare fericită și emoționantă de la Suzy, în care aceasta îmi oferea noi amănunte referitoare la progresul remarcabil al lui Jim. După ce am citit scrisoarea, m-am gândit: „Toți oamenii își parcurg propria călătorie spirituală și emoțională, fiecare în ritmul lui. Acest om a optat pentru chimoterapie și radiații, dar, din fericire, a învățat lecția pe care dorea să i-o transmită sufletul lui. El trebuia să se elibereze de cei 50 de ani de furie acumulată. Într-adevăr, nu-i de colo...”.

Foarte mulți oameni se înfurie și cred: „E din vina traficului”, sau „E din cauza știrilor de la televizor”, sau „Dacă X ar fi făcut cutare și cutare lucru, nu m-aș fi enervat pe el”. Ei cred că la baza mâniei lor stau factori exteriori, dar în realitate aceasta este deja înmagazinată înlăuntrul lor. Circumstanțele exterioare nu fac decât să apese pe buton și să o activeze. De altfel, butonul mâniei nu este singurul de care suferim cu toții. Există nenumărate emoții nerezolvate și îngropate în subconștientul nostru, iar circumstanțele exterioare nu fac decât să le activeze.

Uneori mi se pare că bolile sunt cel mai mare dar pe care ni-l oferă viața. În cazul lui Jim, darul a constat în eliberarea de 50 de ani de furie, care i-a permis să își reveleze în sfârșit sinele real.

M-am apucat să scriu această carte la doi ani după vindecarea lui Jim. Medicii continuă să nu poată explica acest miracol. Suzy m-a sunat recent și mi-a spus că încă se mai fac teste și cercetări asupra lui. Am auzit de asemenea dintr-o sursă independentă că niciun jurnal medical britanic nu a acceptat să publice cazul lui Jim. Disparația tumorii sale continuă să fie atribuită unui medicament care i-a fost administrat cu doi ani înainte de procesul Călătoriei Fizice pe care a întreprins-o.





## 18

Unul din aspectele mele favorite ale lucrului cu oamenii și ale practicării Călătoriei se referă la efectele vindecătoare profunde pe care le are aceasta nu doar asupra celor implicați, ci și asupra familiilor lor.

Călătoria *nu* are nimic de-a face cu revelarea anumitor amintiri numai pentru a ne justifica actualul comportament sau cu folosirea lor ca armă pentru a-i învinovăți pe cei dragi. Ea se referă la *rezolvarea* problemelor noastre, la *vindecarea* durerilor, la *încheierea* poveștilor care ne-au măcinat și la *iertarea* celor care ne-au rănit, astfel încât să ne putem continua viața într-un mod sănătos, eliberați de poverile emoționale din trecut.

Cunosc o femeie a cărei poveste curajoasă mi se pare apogeul absolut al puterii vindecătoare a iertării nu doar asupra persoanei în cauză, ci și asupra familiei sale. Ronnie era o mamă în vârstă de 32 de ani, cu inima caldă, a cărei poveste nu diferea cu nimic de cea a altor mii de femei, până când a fost diagnosticată cu o depresie cronică.

Adoptată la vârsta de doi ani și jumătate, ea a fost abuzată în mod repetat, fizic și sexual, de familia ei adoptivă și de prietenii acesteia, de-a lungul întregii sale copilării. La fel ca mulți alți copii aflați în aceleași circumstanțe, ea nu știa cum să facă față emoțiilor puternice ale traumei insuportabile prin care trecea. De aceea, ea și-a amorțit durerea interioară prin intermediul depresiei.

La vârsta de 11 ani, ea a ajuns pentru prima dată la psihoterapeut. La 16 ani, suferința ei interioară nu era încă vindecată. Dimpotrivă, era atât de insuportabilă încât a făcut

prima dintr-un lung șir de tentative de sinucidere. A umblat pe la tot felul de medici, psihiatri și spitale, care i-au diagnosticat aceleași crize depresive, ce păreau imposibil de rezolvat. A luat toate sedativele și medicamentele anti-depresive imaginabile, dar nimic nu o putea face să renunțe la disperarea ei.

Avea trei copilași minunați, care i-au fost luați și duși într-un cămin de copii, întrucât autoritățile au considerat-o prea instabilă din punct de vedere emoțional pentru a se ocupa de ei. Nu putea dormi nici două ore pe noapte, oricâte somnifere ar fi luat. Practic, Ronnie urma încontinuu o spirală descendentă, scufundându-se într-un abis al disperării din care nimic nu o putea scoate.

După prima ei Călătorie, mi-a scris o scrisoare emoționantă, povestindu-mi uimitoarea revenire prin care a trecut. În primele zile nu a simțit practic nicio îmbunătățire. Apoi, într-o noapte, s-a gândit să nu mai ia Temazepam pentru a adormi. Ca niciodată, a dormit profund timp de opt ore. „A fost absolut minunat, mi-a scris ea. Nu am mai avut coșmaruri. Dimineața îmi venea să alerg prin casă de bucurie”.

A început apoi să se privească cu alți ochi. A început chiar să zâmbească, lucru pe care nu îl mai făcuse de doi ani. S-a dus și și-a vizitat mama, și a avut o lungă discuție cu ea. „După atâția ani, a fost minunat să o pot îmbrățișa și să îi spun că o iubesc și că am iertat-o pentru tot ce mi-a făcut”.

A renunțat să mai ia Prozac, și de atunci nu s-a mai atins de pastile, afirmând că viața ei i se pare din nou completă. În final, mi-a transmis vestea cea mare: și-a recăpătat copiii înapoi. Au participat cu toții la o retragere pentru copii unde se practica procesul Călătoriei, și a fost minunat să îi vadă jucându-se din nou împreună, într-un mediu atât de plin de iubire.

Sean, fiul ei, a fost chiar „vedeta” programului pentru copii, fiind admirat deopotrivă de către ceilalți copii și de către adulți. Și el, și fratele lui, au trecut prin același proces copleșitor de vindecare prin care a trecut și Ronnie, și astfel s-au eliberat cu toții de ani întregi de dureri emoționale.

Împreună, alcătuiesc cu toții un exemplu perfect care ilustrează faptul că până și cele mai desperate familii se pot vindeca.



## 19

Unul din aspectele cele mai satisfăcătoare pentru mine ale lucrului cu instrumentul Călătoriei este să asist la vindecarea unei întregi familii. În acest fel, procesul de vindecare se poate produce pe toate nivelele, conducându-i pe toți membrii familiei către o creștere spirituală. Nu contează cât de tineri sau de bătrâni sunt aceștia, căci toate sufletele aspiră către eliberare.

Copiii reprezintă adeseori exemple ideale de deschidere și de dorință de a se vindeca. Ei nu ridică în calea procesului prea multe obstacole sau bariere, motiv pentru care transformarea se produce foarte ușor în cazul lor. Personal, ador să lucrez cu copiii, pe care îi consider marii mei învățători. La o retragere pentru copii, numită Călătoria Juniorilor, există câte un instructor-supraveghetor la fiecare 2-3 copii. De cele mai multe ori, copiii sunt însă cei care îi învață pe adulți cât de ușor este să te eliberezi și să ierți durerile din trecut. Spre deosebire de adulți, care obișnuiesc să opună foarte multă rezistență, copiii nu fac mare „tapaj” din acest proces.

Am lucrat cu copii care, după ce și-au încheiat Călătoria, s-au dus să se joace pe dealuri sau în grădină, bucurându-se de viață fără să se mai gândească nici măcar un moment la fosta lor durere din trecut.

Adeseori, copiii mici își descoperă spontan Sursa, astfel încât pentru ei procesul Călătoriei se derulează în mod natural. Mai mult, ei au un fel al lor de a-l transforma într-un fel de joc. Copiii iartă foarte ușor și nu au niște identități și niște egouri suficient de puternice pentru a se crampona de vechile lor tipare și obișnuințe limitatoare, așa cum fac

adulții. Ei își doresc cu aviditate să se simtă liberi și au încredere că se vor vindeca cu ușurință.

De cele mai multe ori, procesul lor favorit este Călătoria Fizică, în timpul căreia pătrund într-o capsulă magică ce îi transportă în siguranță în orice parte a corpului doresc (și pe care trebuie să o vindece). Ei se pot deplasa astfel oriunde – în organe, în vene, în artere, în sânge, în țesuturi, în oase etc. Atunci când ajung în locul dorit, ei aprind niște torțe mari și privesc în jur. Toți copiii adoră această parte a procesului, oferind descrieri extrem de plastice ale organelor lor interne. Nu de puține ori, rămân profund uimită cu câtă acuratețe reușesc copiii să își descrie organele interne, cu atât mai mult cu cât nu au studiat niciodată anatomia.

Ei își iau cu ei un erou preferat sau un înger păzitor, care îi ajută să își descopere amintirile stocate în celule. După ce le descoperă, ei vizualizează întregul scenariu, de la început și până la sfârșit, ca și cum acesta ar fi proiectat pe un ecran cinematografic. În continuare, ei îi invită pe oamenii din amintire să coboare de pe ecran și să se adune în jurul unui foc de tabără. Copiii primesc baloane colorate, pline cu puteri magice, care i-ar fi putut ajuta în momentul în care s-a desfășurat incidentul.

De pildă, ei primesc odată cu baloanele lor curaj, putere, capacitatea de a comunica și de a-și exprima adevăratele sentimente, onestitate, adevăr, creativitate, seninătate, compasiune, bucurie, iubire, simțul umorului, încredere în sine, prețuire de sine, înțelegere, capacitatea de a cere ajutorul de la oamenii cei mai indicați, un „înveliș de cristal” care îi ajută să se protejeze de comportamentul necorespunzător al celorlalți oameni etc.

Astfel înarmați cu aceste resurse interioare oferite odată cu baloanele colorate, copiii se proiectează pe ecranul cinematografic și pun întregul film de la început, derulându-l însă *asa cum s-ar fi întâmplat el* dacă ei ar fi avut acces la tot arsenalul de resurse pe care le-au primit acum. Folosindu-se de noile lor calități, ei modifică scenariul filmului așa cum doresc. Acest proces aparent naiv dă rezultate incredibile, iar copiii învață că au resurse interne pe care nu și le bănuiau și



pe care le vor putea folosi în alte circumstanțe asemănătoare din viitor.

După derularea filmului modificat și după experimentarea noilor lor resurse interne, copiii îi invită pe oamenii din amintire să coboare din nou de pe ecran și să se adune în jurul focului de tabără, pentru o mică discuție. Ei au astfel șansa să dea glas adevăratelor lor sentimente din momentul incidentului, scoțându-le astfel din pieptul și din celulele lor. La fel ca adulții, ei trec apoi printr-un proces de iertare și spun: „Te iert. Este în regulă”. Chiar și copiii foarte mici par să înțeleagă semnificația acestor cuvinte și nu opun aproape niciun fel de rezistență actului de iertare.

După încheierea întregului proces, copiii își iau torțele imaginare și privesc din nou ce se întâmplă în organele lor. Este incredibil cât de rapid observă ei schimbările petrecute în organe și cât de colorate sunt descrierile pe care le oferă.

Îmi amintesc de un copil care avea dureri de gât înainte să își înceapă Călătoria Fizică. Când a ajuns cu ajutorul capsulei magice în interiorul gâtului său și și-a aprins torța, acesta părea aspru și nisipos. În timpul procesului, copilul și-a revelat o amintire în care se afla în Spania, într-o vacanță, împreună cu părinții săi. El s-a pierdut de aceștia și a crezut că părinții lui au uitat de el. Nu înțelegea limba care se vorbea în jur și nu știa cum să ceară ajutor. De aceea, a intrat în panică. În cele din urmă, părinții și-au făcut apariția, dar el nu le-a spus niciodată cât de speriat a fost. La discuția din jurul focului de tabără, copilul s-a eliberat de povară, spunându-le în sfârșit părinților săi ce a simțit în timpul aceluia incident. În acest fel, el și-a scos acest spin din piept.

Tot în jurul focului de tabără, părinții lui și-au cerut iertare. Copilul și-a dat seama că, de fapt, aceștia nu l-au abandonat nicio clipă, ci doar au dispărut pentru o perioadă foarte scurtă de timp. În final, copilul le-a spus la rândul lui: „Îmi pare rău. E în regulă”, pe un ton foarte dulce, după care s-a simțit perfect împăcat. După iertare, când și-a verificat din nou gâtul cu ajutorul torței aprinse, el a constatat că acesta nu mai arăta aspru și nisipos, ci roz

și moale. La sfârșitul Călătoriei Fizice, durerea de gât i-a dispărut complet.

Este interesant faptul că durerea de gât a copilului a dispărut exact în momentul în care el și-a putut comunica adevăratele sentimente *dându-le glas*. Un alt copil care a participat la retragerea noastră nu mai rostise niciun cuvânt de la moartea unuia dintre părinți, care s-a produs cu câteva luni în urmă. Neputând vorbi în timpul procesului Călătoriei Fizice, Freya, instructora care coordona programul pentru copii, i-a spus să îi semnaleze ce se întâmpla prin gesturile sale. Copilul trebuia să-i arate prin gesturi când se afla în interiorul corpului, după care trebuia să răspundă prin da sau nu la întrebările puse. Expertiza și creativitatea Freyei s-au combinat cu scenariul Călătoriei Fizice, care nu diferă foarte mult de un basm pentru copii, și i-au permis copilului să își încheie cu succes Călătoria.

În mod uimitor, la sfârșitul ședinței el a rostit primele sale cuvinte după mai multe luni. Copilul i-a explicat Freyei că din cauza morții subite a tatălui său, el nu și-a putut lua la revedere de la el. Freya a profitat de prilej și l-a pus pe copil să stea în jurul focului de tabără împreună cu tatăl lui și să îi spună acestuia tot ce nu i-a putut spune la momentul potrivit. În acest caz, copilul s-a simțit în sfârșit împlinit. Tatăl lui l-a asigurat că îl va ajuta întotdeauna din cer și că iubirea lui va rămâne de-a pururi implantată în inima fiului său. În urma procesului, copilul a continuat să vorbească fluent și și-a văzut liniștit de viață.

Un alt băiat a venit foarte reticent la retragerea pentru copii. Mama lui era una dintre asistentele noastre și el se simțea oarecum adus cu forța de ea. Băiatul avea o problemă legată de dislexie și nu se descurca foarte bine la școală. Mama lui, Jenny, ne-a povestit că a fost chemată la școală, unde i s-a spus că este puțin probabil ca fiul său să își ia examenele. Distrusă, ea l-a adus în timpul weekendului la retragerea pentru copii, în speranța că își va putea ajuta în acest fel fiul.

La început, băiatul a opus rezistență, dar în scurt timp el a devenit un exemplu pozitiv pentru toți copiii mai mici. S-a

împrietenit în mod deosebit cu o fetiță de cinci ani, pentru care a devenit un mentor, un fel de frate mai mare, fapt care i-a trezit și mai mult încrederea în sine.

În săptămâna care a urmat, băiatul și-a trecut examenele cu note mari, spre uimirea totală a profesorilor săi. Încă și mai surprinzătoare a fost creșterea dramatică a încrederii lui în sine și talentul de care a dat dovadă la un meci de tenis pe care l-a susținut în weekendul următor. Dar cea mai uimitoare a fost creșterea lui în înălțime, care s-a produs foarte brusc (inițial, era un copil destul de mic de statură pentru vârsta lui). Jenny ne-a spus că schimbarea care s-a produs cu Nathan a fost atât de dramatică încât pur și simplu nu-i venea să creadă cât de încrezător în sine a devenit acesta.

Brett, tatăl unuia dintre absolvenții Călătoriei Juniorilor, mi-a scris o scrisoare foarte frumoasă legată de fiul său:

...Aș vrea să-ți povestesc ce s-a întâmplat cu fiul meu, Richard. În luna noiembrie, l-am adus într-un weekend la retragerea pentru copii, în speranța că îl voi putea ajuta să își rezolve problema neîncrederii în sine, care îl măcina de mult.

Miercurea trecută, Mary și cu mine am participat la prima întrunire cu părinții de la noua lui școală. Fără nicio excepție, toți profesorii mi-au spus că au observat o amplificare dramatică a încrederii în sine a lui Richard, fapt care a avut un efect pozitiv asupra activității sale școlare.

Când ne-am întors acasă și i-am spus acest lucru lui Richard, acesta a comentat imediat: „S-a întâmplat datorită weekendului petrecut la seminarul lui Brandon”.

Poveștile legate de copii sunt cu miile și sunt la fel de miraculoase cum sunt ei în general. Întotdeauna îi aduc pe copii la Retragera pentru Manifestarea Abundenței, un seminar ținut pentru adulți, astfel încât aceștia din urmă să învețe de la copii cât de ușoară și de miraculoasă poate fi transformarea. Copiii le cântă adulților cântece inspirate cu versuri create de ei, despre libertate, iubire și iertare, și le povestesc succesele pe care le-au obținut în urma lucrului cu sinele.

Operele lor artistice mă emoționează de fiecare dată la fel de tare. La seminarele noastre, noi îi punem să deseneze și să picteze, înainte și după lucrul cu sinele. Diferența

este șocantă. De regulă, picturile „de dinainte” sunt triste și dezolante, iar în ele predomină culorile negru, roșu și albastru închis. Pe fețele personajelor desenate curg adeseori lacrimi. În picturile „de după” predomină de regulă culorile deschise, însorite, cum ar fi galben, portocaliu și roz. Personajele de-senate au zâmbete întipărite pe fețe și sunt înconjurate de sori mari și de flori multicolore. Toată lumea zâmbește în aceste imagini. Contrastul este de necrezut!

În timpul seminarelor de weekend, copiii își descoperă calitățile interne, pe care le asemuiesc cu cele ale eroilor lor și pe care le practică împreună cu ceilalți copii. Ei primesc în dar baloane colorate reale, pe care sunt scrise calitățile pe care și le doresc: curaj, iubire, bunătate, onestitate, amabilitate, distracție, iertare etc. Li se propun de asemenea procese interactive prin care au posibilitatea de a-și demonstra aceste calități eroice.

Personal, ador să îi văd pe acești „eroi” micuți plecând de la seminarele noastre convinși că este *cool* să fii bun sau generos. Dorința mea cea mai vie este ca ei să își trăiască viața ca pe o expresie a sinelui lor real, astfel încât să nu ajungă să își creeze acele poveri emoționale limitatoare care conduc la blocaje fizice și la boli, atât de specifice adulților.

Convingerea mea este că dacă îți trăiești viața ca pe o expresie a sinelui tău real, a sufletului tău, este imposibil să te îmbolnăvești. În cazul acestor copii, am convingerea că își încep viața într-o manieră mai sănătoasă și mă rog ca ei să continue lucrul cu sinele pentru a-și păstra acest echilibru interior. Realitatea este că în fiecare dintre noi există un copil interior. Ce bine ar fi dacă i-am urma exemplul și dacă am avea încredere că eliberarea de poverile noastre poate fi cât se poate de ușoară, ba chiar distractivă!

Dacă inima ta simte chemarea de a lucra cu copiii, vei găsi instrucțiuni speciale în această direcție la sfârșitul cărții.





## 20

În mai multe orașe în care am organizat seminare ale Călătoriei, i-am încurajat pe absolvenți să formeze grupuri de sprijin care să se întrunească o dată pe lună. Aceste întâlniri au devenit extrem de populare, continuând să îi sprijine pe oameni să se elibereze de celelalte văluri emoționale care le întunecă „diamantul” interior. Este minunat să lucrezi cu alți oameni care au aceleași preocupări ca și tine și care doresc să te privească *așa cum ești cu adevărat*.

Nu ți s-a întâmplat niciodată să simți că ai crescut din punct de vedere spiritual, iar apoi să te întorci la rudele și la cunoscuții tăi, iar aceștia să te trateze la fel ca *altădată*? Deși tu ești conștient de faptul că te-ai schimbat, ceilalți continuă să se cramponeze de imaginea lor de odinioară pe care au avut-o în ceea ce te privește. Oricât de mult te-ai strădui să comunici cu ei din noua ta perspectivă, ei continuă să te privească la fel.

La întrunirile noastre cu absolvenții, noi ne privim de fiecare dată cu alți ochi. Suntem conștienți că fiecare dintre noi continuă să evolueze și refuzăm să ne cramponăm de vechile noastre impresii. Toată lumea își pune întrebarea: „Ce se întâmplă în clipa de față?”, iar eu obișnuiesc să îi întreb frecvent pe absolvenți: „Ce ai prefera, să te uiți la televizor timp de două ore, sau să îți rezervi acest timp pentru a te elibera din punct de vedere emoțional?”

Am participat recent la o mare întrunire de sprijin ținută în Manchester. Una din persoanele care au luat cuvântul pentru a ne împărtăși povestea ei a fost Anita, o femeie în vârstă de peste 50 de ani. Ea ne-a povestit că a participat cu

trei săptămâni în urmă la un seminar al Călătoriei ținut la Newcastle-under-Lyme într-un weekend, în urma căruia nu s-a așteptat să obțină vreun rezultat fizic notabil. A suferit ani la rând de dureri cronice de genunchi, care s-au înrăutățit atât de mult în ultima vreme încât abia dacă se mai putea deplasa. Iată ce ne-a spus ea: „M-am gândit în sinea mea: poate că Brandon s-o fi vindecat singură, dar eu nu voi reuși acest lucru. Singurul lucru pe care mi-l doresc este să mă eliberez din punct de vedere emoțional”. Oricum, a perseverat și a realizat două Călătorii Fizice.

Cu un zâmbet seducător pe față, Anita a continuat: „Sinceră să fiu, nu m-am așteptat să obțin vreun rezultat și nu am observat nicio diferență după ce am realizat procesul. Abia ieri mi-am dat seama, trebăluind prin grădină și smulgând buruienile, cât de ușor să mișc! Înainte nu puteam să îngenunchez deloc. Ce să mai vorbesc de ghemuit! Genunchii mei s-au vindecat și eu nici măcar nu mi-am dat seama, atât de natural mi s-a părut procesul”.

Și nu au trecut decât trei săptămâni de când a aplicat procesul! Mai târziu, ea mi-a trimis următoarea scrisoare:

Dragă Brandon,

În anul 1991 mă aflam în Austria și mergeam printr-o zăpadă adâncă. Am căzut și m-am rănit la genunchiul stâng, după care mersul a devenit extrem de dificil și de dureros pentru mine. Genunchiul meu nu și-a revenit niciodată, nici măcar după ce am făcut fizioterapie, și în fiecare an care a urmat am fost nevoită să mai renunț la o activitate care îmi plăcea: mai întâi la dans, apoi la drumețiile pe dealuri.

Anul acesta, procesul de deteriorare a fost atât de accentuat încât, disperată, m-am dus la medic. Doctorița pe care am consultat-o mi-a spus că am artrită la genunchi și că nu se poate face nimic. M-a trimis să fac și mai multă fizioterapie, dar fiecare exercițiu pe care trebuia să îl practic nu făcea decât să îmi inflameze și mai mult genunchiul. Îmi era imposibil să îl mai îndoi fără să simt niște dureri atroce. Nu mai puteam suporta nici măcar greutatea pijamalei peste el.

În timpul seminarului Călătoriei am fost atât de sigură că nu am practicat corect procesul încât ulterior nu am încercat să conștientizez eventualele schimbări care s-ar putea produce. Subit, mi-am dat seama că trebăluiesc prin grădina de 30 de minute, ghemuită, ținând pe genunchiul bolnav o stropitoare uriașă, fără nicio durere.

Câteva zile mai târziu, am urcat aproape 1 km pe un deal, într-un pas alert. Când am ajuns din nou la poalele lui, mi-am dat seama că nici prin minte nu mi-a trecut să merg încet, atentă la fiecare pas pe care îl fac.

Este minunat să pot dansa din nou și să mă pot plimba pin sat. Acum două săptămâni am coborât 80 de trepte și nu am avut nimic. Ce bucurie!

Oricât de minunată mi s-ar părea vindecarea fizică prin care am trecut, încă și mai importantă mi se pare cunoașterea faptului că îmi pot influența fiecare celulă din organism.

După ce a ascultat povestea Anitei la seminarul de care vorbeam mai devreme, o altă persoană din public s-a ridicat și a luat cuvântul. Era vorba de un bărbat pe nume Bill. Acesta a întreprins Călătoria în urmă cu un an. La vremea aceea suferea de depresie cronică. După seminar, a plecat convins că toți ceilalți s-au eliberat de problemele lor, numai el nu.

În continuare, Bill a uitat de proces și și-a văzut de viață. Abia *câteva luni mai târziu* și-a dat seama că nu mai suferă deloc de depresie. A adăugat că singurul motiv pentru care a venit la această întrunire a fost acela de a-mi mulțumi personal pentru seminarul pe care l-am organizat și căruia, la vremea respectivă, „el nu i-a acordat niciun credit”.

Este foarte adevărat că atunci când ne întoarcem la viața noastră de zi cu zi, transformarea ni se pare de multe ori atât de naturală încât uităm că au fost perioade în viața noastră când ne-am simțit cu mult mai rău!







## 21

Am trăit și eu o experiență similară, destul de recent. La fel ca și absolvenții mei, și eu continui să practic Călătoria ori de câte ori am vreo problemă fizică sau emoțională. Cu circa trei luni în urmă, am remarcat că vederea mi-a devenit încețoșată. Întotdeauna am avut o vedere foarte bună, dar de data aceasta am observat că atunci când conduc mașina, mă simt ușor amețită. Am văzut la distanță un semn indicator pe care în mod normal l-aș fi putut citi cu ușurință, dar care acum mi s-a părut neclar. Inițial, am crezut că sunt puțin obosită, așa că nu m-am mai gândit la această problemă până a doua zi, când scenariul s-a repetat întocmai. După o săptămână în care vederea mea nu și-a revenit deloc, m-am decis să întreprind o Călătorie Fizică și să descopăr care este problema. Având 43 de ani, știam foarte bine că cei mai mulți dintre oameni mi-ar fi spus că este „normal” să nu mai vezi bine după o anumită vârstă, dar mi-am spus în sinea mea: „Eu una *nu* cred în așa ceva! Cred mai degrabă că este ceva ce refuz să văd!”

Când am întreprins călătoria în interiorul corpului meu, am rămas surprinsă să constat că aceasta m-a condus într-un cu totul alt loc decât mi-am propus inițial. Am fost convinsă că voi ajunge în interiorul ochilor pentru a descoperi cauza problemei, dar inteligența infinită a corpului meu m-a condus direct în uter. Deși povestea nu părea să aibă vreun sens, experiența din trecut m-a învățat că înțelepciunea corporală *știe mai bine unde* dorește să meargă, și până acum nu mi s-a întâmplat să constat vreodată că a greșit. De aceea, m-am decis să am și de această dată încredere în ea.

Ajunsă în pântec, am descoperit aici o amintire veche ce a continuat să mă deranjeze de-a lungul anilor. Ori de câte ori încercam să evoc această amintire, în mintea mea se instaura un fel de ceață. Când aveam 19 ani, tatăl meu s-a sinucis. Moartea lui m-a devastat din punct de vedere emoțional. La vremea respectivă, toți cei din exterior au rămas cu impresia că sunt puternică și că mi-am păstrat integral autocontrolul. Mi-am ajutat familia și am participat la organizarea înmormântării. În interior mă simțeam însă complet devastată. Nu înțelegeam ce s-a întâmplat și nu îmi permiteam să simt sau să îmi exprim durerea profundă. Mai târziu, am auzit de multe ori că atunci când cineva se sinucide, membrii apropiați ai familiei sale se simt întotdeauna responsabili. Cam așa s-au petrecut lucrurile și în cazul meu. Amorțeala simțurilor, care abia reușea să îmi mascheze disperarea și durerea interioară, se amesteca cu o vinovăție profundă, ca și cum aș fi putut face ceva ca să îmi salvez tatăl.

După înmormântare, m-am întors la universitate, dar am simțit că trăiesc într-o lume ireală. Fusesem o elevă de nota zece, iar acum venisem în acest loc ciudat, cu numai două săptămâni înainte de sinuciderea tatălui meu. Mă simțeam abandonată, singură și părăsită, fără niciun prieten la care să-mi găsesc alinare.

În amintirea mea, era o noapte întunecată de toamnă, foarte rece. Mă aflam în partea de nord a statului New York. M-am decis să merg la o întâlnire cu un tip pe care abia îl cunoscusem, numai pentru a uita de durere. Nu i-am spus nimic acestuia despre tatăl meu. Dimpotrivă, mi-am pus o mască veselă și falsă, încercând să par matură și „stăpână pe situație”. Ne-am dus într-un bar, unde am băut mai multe cocteiluri. Nu eram deloc obișnuită cu alcoolul, așa că m-am îmbătat rapid. Spre deosebire de modul meu obișnuit de a fi, în acea noapte m-am comportat sălbatic, fără să-mi pese de nimic. Mă gândeam: „Ce mai contează? Nimic nu are sens”. Așa că am continuat să beau la greu.

În drumul de întoarcere spre cămin, am intrat într-un magazin de băuturi alcoolice și am cumpărat împreună încă

o sticlă de gin. Când am ajuns în camera tipului, am băut singură trei sferturi din sticlă. Probabil că mi-am pierdut cunoștința, întrucât nu mi-am mai amintit nimic din ceea ce s-a întâmplat după aceea.

Două zile mai târziu, m-am trezit mergând prin pădurea de lângă campus. Îmi era frig, purtam aceleași haine ca în noaptea cu pricina și mă simțeam devastată din punct de vedere emoțional. Eram confuză și complet dezorientată. Simțeam un dezgust total față de mine însămi, dublat însă de sentimentul că „Oricum nu-mi pasă”. Nu știam cum ajunseseam în pădure. Împleticindu-mă, mi-am croit drum către dormitoare, unde am găsit o sumedenie de note prinse pe panoul de afișaj. Se pare că fusesem dată dispărută și că mă căutasera timp de două zile și jumătate. Am pierdut două zile din viața mea, de care nu mi-am mai amintit nimic – până la această Călătorie Fizică.

Cred că amintirea celor două zile a fost prea dureroasă pentru a o putea „privi în față”. De aceea, mintea mea supraconștientă a preferat să o blocheze complet. Acum, la vârsta de 43 de ani, sufletul meu a considerat că a sosit timpul să privesc în față ce s-a întâmplat atunci. În timpul procesului Călătoriei Fizice, am început să văd flash-uri și să surprind crâmpie din ceea ce s-a petrecut atunci.

Nu erau deloc imagini frumoase.

Am înțeles imediat de ce m-am protejat singură, într-o manieră subconștientă, de-a lungul acestor ani. În cele din urmă, am reușit însă să îmi privesc în față amintirea, după care am continuat lucrul cu sine și am practicat intensiv iertarea. De data aceasta, trebuia să mă iert *pe mine însămi* pentru că mi-am tratat propria viață într-o manieră atât de neglijentă, punând-o chiar în pericol. Și totul pentru o vinovăție care nu îmi aparținea. Am fost norocoasă că am supraviețuit în urma cantității uriașe de alcool pe care am consumat-o în acea noapte. Dar poate că tocmai acesta a fost scopul.

După încheierea Călătoriei mele Fizice, m-am așteptat ca vederea mea să se îmbunătățească pe loc. La urma urmelor, tocmai îmi privisem în față o amintire pe care foarte mulți

ani am refuzat să o recunosc. Au trecut astfel trei zile, dar nu s-a produs nicio schimbare. Vederea mea continua să fie încetoșată și ori de câte ori mă urcam la volanul mașinii, deveneam ușor amețită.

„Hm, m-am gândit, ciudat! Celulele ochilor se schimbă complet în 48 de ore. Poate că înțelepciunea infinită a greșit de data aceasta. Poate că ar fi trebuit să fiu condusă în interiorul ochilor, nu al pântecului meu”. Am uitat apoi de proces și mi-am văzut de restul treburilor. Mi-am promis totuși ca data viitoare când voi face o Călătorie Fizică să mă interiorizez direct la nivelul ochilor.

Trei săptămâni mai târziu m-am întors acasă într-o noapte. Grădina mea nu era iluminată. Dintr-o dată, mi-am dat seama că vederea mea a devenit atât de clară încât puteam vedea la fel de bine ca o pisică. Practic, vedeam fiecare fir de iarbă și fiecare frunză de pe jos. Niciodată în viață nu am avut o vedere nocturnă atât de acută.

A doua zi am observat că nu mai amețesc atunci când conduc mașina. Vederea mea era cât se poate de bună de ceva vreme, dar nu-mi dădusem seama până atunci. Procesul a fost atât de natural încât nici măcar nu m-am gândit la el. Și în cazul meu, lucrurile s-au petrecut la fel ca în cazul Anitei și al lui Bill, care nu și-au observat propriul progres decât mult mai târziu.

De altfel, convingerea mea este că așa se derulează adeseori lucrurile atunci când aplici Călătoria Fizică. După ce te vindeci, este greu să-ți mai aduci aminte că ai fost cândva bolnav. Procesul este cât se poate de natural. De aceea, le reamintesc mereu oamenilor care aplică acest proces al Călătoriei Fizice să își verifice din când în când starea sănătății și eventualele progrese făcute. Conform legii atracției, conștientizarea succesului atrage după sine un succes și mai mare. Contează foarte mult să îți amintești de unde ai plecat și să constăți unde ai ajuns; acest lucru poate stimula foarte mult procesul de vindecare.

Am observat de asemenea că uneori, vindecarea durează o vreme după derularea Călătoriei. În cazul fiecărui proces, ritmul natural al vindecării este asigurat de inteligența



interioară, după criterii cunoscute numai de ea (care diferă de la om la om). În anumite cazuri particulare, vechiul tipar dispare instantaneu, ca și cum ai stinge lumina. În altele, el nu dispare decât gradat, la fel ca un ventilator care continuă să se învârtă o vreme după ce l-ai oprit. Procesul de vindecare diferă nu doar de la om la om, dar și în funcție de problema pentru care este aplicat. Chiar la aceeași persoană, el se poate produce instantaneu pentru o anumită problemă și poate dura mult mai mult pentru o altă problemă. Nu există o perioadă de timp universală pentru fiecare vindecare.

Dacă dorești să aplici Călătoria Fizică pe care o practicăm noi la seminarele noastre, îți recomand să îți găsești un prieten în care ai încredere, de preferință unul care a citit această carte. Rezervați-vă împreună două ore pentru a lucra. Dacă nu știi la cine să apelezi, folosește casetele mele audio. Ai grijă să nu fii întrerupt de zgomote sau de alte surse de distragere în timpul procesului.

Eventual, citește de două ori scenariul, pentru a te familiariza cu el. Când te simți pregătit, începe să-l aplici. Dacă nu te deranjează, consideră-l o aventură interioară, la fel cum ar proceda un copil. Vei găsi procesul Călătoriei Fizice la sfârșitul acestei cărți, în secțiunea intitulată „Instrumente”. Este foarte important să citești mai întâi instrucțiunile, înainte de a trece la aplicarea procesului propriu-zis.





## 22

Acum, că te-ai familiarizat deopotrivă cu "Procesul Călătoriei Emoționale" și cu Călătoria Fizică, poate că n-ar strica să afli câte ceva despre „efectele secundare” pozitive care pot apărea în urma aplicării acestor procese.

Foarte mulți oameni trăiesc o experiență atât de profundă a Sursei lor interioare încât, ulterior, renunță în mod spontan la diferite obiceiuri proaste și convingeri limitatoare pe care le aveau, fără să facă nici cel mai mic efort în această direcție. Cu cât intră mai frecvent și mai profund în contact cu sinele lor real, cu atât mai nenaturale și mai depășite ajung să li se pară vechile lor tipare distructive. Am avut recent o întrunire cu mai mulți absolvenți ai seminarului noastre, care au vorbit de acest fenomen.

De pildă, Noreen este o irlandeză în vârstă de 50 de ani, foarte vorbăreată și cu inima caldă. Ea se consideră extrem de binecuvântată pentru că este doică la doi copii ai unor absolvenți ai seminarului nostru. Odată, soarta a făcut ca Jerry și Cathy, părinții copiilor, să apeleze la ea pentru a le supraveghea copiii în timpul unui weekend în care doreau să participe la o Retrageră a Abundenței (un seminar organizat de noi cu scopul de a-i elibera pe participanți de convingerile lor limitatoare legate de bani, care îi împiedică să se bucure de abundență în această viață).

Noreen trebuia să stea cu copiii în afara sălii de seminar, așteptând cu răbdare ieșirea lui Cathy în timpul pauzelor pentru a-și alăpta fiul cel mic. În scurt timp, foarte mulți participanți au început să discute cu Noreen, fermecați de carisma ei irlandeză și de spiritul ei viu. La rândul ei, Noreen

a observat că acești oameni au ceva „special”, o prezență plină de iubire care părea să emane din ei atunci când le vorbea. Mai mult, ea a remarcat o anumită „scânteie”, un licăr în ochii lor. Dorind să beneficieze și ea de acest „ceva” pe care nu îl putea defini, ea s-a decis să participe la rândul ei la următorul seminar al Călătoriei.

Ani la rând, Noreen a suferit din cauza unor dureri acute și cronice de spate, pe care ar fi dorit să și le vindece. Mai important însă decât acest lucru, ea dorea să afle sursa acelei „energii” pe care o simțea la toți participanții care își treziseră sinele real.

Noreen s-a înscris așadar pentru următorul nostru seminar. Aici, ea a experimentat o Călătorie Emoțională senzațională, iar după ce a trecut prin toate straturile succesive ale emoțiilor sale și a ajuns în prezența Sursei, a sufletului ei, ceea ce a trăit a fost atât de intens încât a luat decizia să se consacre de-a pururi acestuia.

Noreen a căutat întreaga ei viață această măreție interioară, această iubire care se află în inima tuturor oamenilor. După ce a experimentat-o direct în propria ei inimă, ea a făcut legământul să i se devoteze de-a pururi, devenind una cu diamantul pe care l-a descoperit în centrul ființei sale. Altfel spus, ea a luat decizia să nu mai facă nimic care ar putea acoperi, păta sau murdări vreodată strălucirea imaculată a sufletului ei. Tot ce-și dorea Noreen era să rămână pentru totdeauna în prezența acestuia, ducând o viață simplă și pură, astfel încât să nu mai uite niciodată de el.

Până atunci, lui Noreen i-a plăcut întotdeauna să bea. La urma urmelor, ce irlandez nu face acest lucru? Serile, obișnuia să se ducă la pub, să bârfească cu fetele, să fumeze și să bea, distrându-se la culme, adeseori până spre dimineață. De altfel, nu a cunoscut niciodată o altă viață (după cum avea să îmi povestească mai târziu). „Nu asta fac toți oamenii? Ajungi acasă de la serviciu, mănânci ceva, după care te duci la pub, ca să te distrezi cu prietenii!”

După ce a parcurs procesul Călătoriei, Noreen s-a simțit atât de împăcată în sinea ei încât nu a mai simțit nevoia să caute tovărășia altor persoane pentru a se simți bine. Starea



de mulțumire nu o mai părăsea practic niciodată, indiferent dacă muncea sau se distra. De aceea, nu a mai simțit nevoia să meargă serile la crâșmă, când se putea bucura atât de intens de propria ei companie.

De altfel, nici chiar rarele ocazii în care s-a mai dus nu i-au oferit satisfacția de altădată, întrucât fumul și întunericul din cârciumi nu mai erau pe placul ei. Spre surpriza ei, Noreen a constatat că țigările îi provoacă o stare de scârbă, făcând-o să se simtă murdară. Nici gustul lor nu mai era cel de altădată. Țigările nu i se mai păreau aromate, ci aveau un gust neplăcut. Încă și mai surprinzător, ea nu a mai simțit nevoia de a bea. Dintr-odată, berea a început să i se pară la fel de dizgrațioasă ca și urina. Până atunci, fumatul și băutura o făceau întotdeauna să se simtă mai relaxată, dar după ce a descoperit starea naturală de relaxare interioară ea nu a mai avut nevoie de ele. Spre uimirea ei, a simțit dintr-odată nevoia să consume alimente mai sănătoase, care să-i confere mai multă energie. Ori de câte ori încerca să consume carne, ea constata că nu o poate înghiți. De aceea, a renunțat treptat la ea, devenind vegetariană.

Culmea este că nu a făcut niciun *efort* pentru a renunța la toate fostele ei plăceri de altădată. Acestea au dispărut în mod spontan după ce Noreen și-a recunoscut sinele real. Prin el, ea a găsit ceea ce a căutat toată viața ei. De aceea, a renunțat cu ușurință la fostele ei obiceiuri distructive, prin care nu a încercat de-a lungul vremii decât să își umple golul interior.

Noreen mi-a povestit mai târziu că a găsit în interiorul ei o lumină pe care dorea să o onoreze și să o protejeze. Cu această ocazie, ea a înțeles ce vor să spună aceia care afirmă că trupul este templul sufletului. Prin comparație cu această mare realizare, faptul că nodulul pe care îl avea la un sân și durerile cronice de spate i-au dispărut cu desăvârșire i s-a părut de-a dreptul minor. Noreen a descoperit un diamant neprețuit, pe care nu mai era dispusă să îl acopere. La ora actuală, ea își petrece adeseori timpul liber ajutându-ne la organizarea seminarelor de weekend și consideră că cea mai mare bucurie a vieții sale este să îi ajute și pe ceilalți oameni să își descopere pacea din interiorul lor.

O altă absolventă a seminarului nostru a fost Suzy. Aceasta mi-a spus odată, râzând: „Brandon, întotdeauna mi s-au părut extrem de plicticoși acei oameni care au tot timpul grijă de sănătatea lor fizică. Cunoști tipul: cei care beau tot timpul apă plată, care mănâncă numai mâncare pentru iepuri, care fac exerciții fizice, nu fumează și nu beau alcool... Întotdeauna mi s-au părut niște ciudați. Pe scurt, niciodată nu mi-am dorit să fac parte integrantă din această categorie de oameni. Iar acum, uită-te la mine: am devenit exact ca ei! Nu știu ce s-a întâmplat cu mine, dar de când am participat la seminarul tău intitulat *„Fără ego’* (un seminar pentru avansați), am început, pentru prima dată în viața mea, să simt nevoia de a avea cu adevărat grijă de corpul meu. Am început să mă iubesc sincer și doresc să am grijă de mine exact așa cum aş face cu o altă ființă pe care o iubesc”.

Auzindu-i cuvintele, am zâmbit și am privit-o în ochii ei sănătoși și vii, neîncetând să mă minunez de dorința sufletului nostru de a coopera cu noi. Cu adevărat, sufletul nostru nu ne dorește altceva decât tot ce este mai bun pentru noi.

Atunci când începi să îți experimentezi lumina interioară, tu o îndrăgești fără să vrei și devii din ce în ce mai puțin dispus să o întuneci prin acțiunile tale. Altfel spus, tu nu mai dorești să o acoperi cu un paravan. În cartea ei, *Întoarcerea la iubire*, Marieanne Williamson a descris perfect acest lucru:

Teama noastră cea mai profundă nu este cea de inadecvare. Noi ne temem cel mai mult să nu devenim excesiv de puternici. Lumina noastră este cea care ne înspăimântă cel mai tare, și nu întunericul nostru. Noi ne întrebăm adeseori: „Cine sunt eu ca să fiu atât de strălucitor, de sublim, de talentat, de fabulos?” De fapt, de ce nu am fi?

Tu ești copilul lui Dumnezeu. Dacă nu îți întinzi aripile, nu ajuti cu nimic această lume. Reducerea propriilor puteri, pentru ca cei din jur să nu se simtă stânjeniți în preajma ta, nu reprezintă în niciun caz un act de noblețe. Menirea noastră este să strălucim în toată plenitudinea noastră, așa cum fac în mod natural copiii. Noi ne naștem în această lume pentru a manifesta slava lui Dumnezeu în lăuntru nostru. Ea se manifestă în egală măsură în toți oamenii, nu doar în

unii dintre ei. Dacă vom lăsa lumina din interiorul nostru să strălucească, noi le vom permite și celorlalți oameni să facă același lucru. Dacă ne vom elibera de propria noastră teamă, noi îi vom ajuta și pe ceilalți să se elibereze de teama lor.

23







Lumina nu este singura noastră calitate pe care o acoperim sub un paravan. Adeseori, noi încercăm să ne ascundem inclusiv sentimentele reale. Experiența m-a învățat că acest lucru este cu deosebire adevărat în cazul dependențelor. Acestea sunt un mijloc de autodistrugere care ascunde de multe ori în spate o problemă emoțională profundă cu care nu dorim să ne confruntăm.

În societatea occidentală, noi suntem învățați să privim în față doar COMPORTAMENTUL DE SUPRAFAȚĂ generat de o dependență (cum ar fi alimentația excesivă, consumul de alcool sau de droguri, cumpărăturile obsesive, furtul din magazine, jocurile de noroc etc.), fără să încercăm vreodată să descoperim CAUZA PROFUNDĂ care se ascunde în spatele acestuia!

Spre exemplu, o persoană care are probleme cu greutatea corporală încearcă să și-o țină sub control prin schimbarea dietei alimentare sau prin adoptarea unui program de exerciții fizice. Ea încearcă astfel să își schimbe *comportamentul*, dar nu stă să se întrebe: „Ce anume mă determină să mănânc în exces”?

Cel mai adesea, oamenii nu au succes cu noile lor diete alimentare decât pentru o perioadă scurtă de timp, după care încep să se îngrașe din nou. De ce? Deoarece ei nu au încercat să rezolve *cauza profundă* care a stat la baza comportamentului lor. Aceasta continuă să acționeze nestingherită în ei.

Nu de puține ori, în timpul seminarelor noastre, diferite persoane din sală ridică mâna și spun: „Eu nu am o problemă

emoțională. Singura mea problemă este că nu mă pot opri din mâncat". Ori de câte ori aud aceste cuvinte, îmi pun întrebarea ce se ascunde în spatele lor; ce problemă are persoana în cauză, dar refuză să o privească în față. Aceasta nu-și dă seama că înainte de a se îngrășa a avut o problemă pe care a îngropat-o în subconștient, refuzând să se confrunte cu ea.

Noi auzim de multe ori în jur expresia: „mâncare pentru alinare<sup>2</sup>”, dar nu ne întrebăm ce emoție sau ce problemă încearcă să aline hrana pe care o consumăm. Această hrană ne amortește capacitatea de a simți. Foarte puțini oameni pot spune că mănâncă într-adevăr pentru că le este foame.

De aceea, la seminarele noastre, eu îi invit adeseori pe participanți să încerce următorul experiment. Le spun: „Închideți ochii... Acum amintiți-vă un moment recent în care ați mâncat ceva fără să vă fie cu adevărat foame. În continuare, amintiți-vă ce s-a întâmplat cu câteva momente înainte de a simți 'impulsul' de a mânca... (aștept apoi ca participanții să își conștientizeze acest impuls)... Bun, deplasați-vă acum și mai mult în timp, cu câteva secunde înainte de apariția respectivului impuls... Ce ați simțit *cu adevărat* chiar înainte de a simți nevoia să consumați un aliment”.

Nu-mi este deloc greu să descopăr expresia uimită de pe fețele celor mai mulți dintre participanți atunci când aceștia descoperă ce au simțit *chiar înainte* de a li se face subit „foame”. Cel mai adesea, este vorba de un sentiment de gol interior, de singurătate, de disperare sau de anxietate copleșitoare. De regulă, este vorba de o emoție *extrem de puternică și foarte profundă*. De îndată ce aceasta începe să le „dea târcoale”, oamenii se reped la frigider și încearcă să o evite, astfel încât să uite din nou de ea.

Atunci când le predau procesul Călătoriei, eu le spun întotdeauna oamenilor: „Treziți-vă! Dacă veți identifica problema emoțională pe care încercați să o evitați, o veți putea rezolva o dată pentru totdeauna cu ajutorul instrumentului pus la dispoziție de către noi (Procesul Călătoriei Emoționale). Dacă o veți evita însă în continuare, ascunzând-o în spatele

<sup>2</sup> Comfort food, expresie specifică limbii engleze. (n.tr.)

unor mese copioase, nu îi veți putea descoperi niciodată cauza profundă și nu o veți putea rezolva”.

La un seminar recent ținut la Londra, o femeie în jur de 30 de ani a ridicat mâna. Avea exact această problemă. Era obeză și ne-a spus că s-a luptat toată viața cu tot felul de diete. Singurul lucru pe care și-l dorea era să își rezolve o dată pentru totdeauna această problemă. În urma aplicării procesului Călătoriei, ea a descoperit că la baza comportamentului ei se ascunde un sentiment puternic de rușine și de teamă. Uluită, și-a deschis ochii și ne-a spus că nu a bănuț niciodată ce anume se ascundea în spatele poștei ei continue de mâncare. Nu își dădea însă seama *de ce* se simțea atât de rușinată și de speriată. Femeia era cu adevărat uimită. I-am sugerat atunci să pornească de la premisa că în spatele sentimentelor ei se ascundea o motivație profundă și să țină cont de acest lucru pe măsură ce își va continua Călătoria Emoțională.

În timpul procesului, mi-am dat seama că femeia a descoperit o problemă extrem de supărătoare și foarte profundă. Spre finalul exercițiului, i-am citit pe față o ușurare enormă, care s-a reflectat imediat într-o relaxare corporală totală. Nu am întrebat-o ce anume a descoperit, întrucât aceste procese de purificare sunt considerate private la seminarele noastre, dar mi-am dat seama că a fost ceva de proporții.

O lună mai târziu, femeia a venit la una din întrunirile noastre cu absolenții. Slăbise deja 12 kilograme! Plină de entuziasm, a fost prima participantă care și-a ridicat mâna pentru a ne împărtăși povestea ei de succes. Ne-a povestit cu această ocazie că înainte de aplicarea Călătoriei nu a reușit niciodată să își amintească ceva din perioada de dinainte de a împlini zece ani. Această perioadă îi era complet ștersă din memorie. În timpul Procesului Călătoriei Emoționale, ea a avut pentru prima dată acces la aceste amintiri reprimite. La fel ca în cazul multor oameni care trec prin experiențe similare, era vorba de un abuz sexual extrem de traumatic, pe care mintea ei l-a blocat în totalitate de memoria ei conștientă.

În timpul exercițiului focului de tabără, ea și-a rezolvat complet această problemă. Deși nu a putut ierta com-

portamentul bărbatului care a abuzat-o, ea i-a iertat cu toată sinceritatea sufletul. De atunci, s-a simțit eliberată, iar de pe inimă i s-a luat o mare povară. Ultima dată când am auzit vești de la ea, mi-a spus că slăbea în continuare.

Un alt participant la unul din seminarele noastre avea o problemă cu băutura. Ne-a spus că nu se consideră alcoolic, dar în fiecare seară obișnuiește să consume 3-4 beri. În urma aplicării procesului de descoperire de sine, el a deschis ochii și a spus: „Acum îmi văd întregul tipar comportamental. Mi-e frică de eșec. Această teamă apare de regulă atunci când ajung acasă și încep să mă relaxez. Deși mintea mea conștientă îmi spune să nu fac acest lucru, nu mă pot abține și îmi iau o bere. Apoi, la aceasta se mai adaugă două sau trei. În mod evident, a doua zi dimineata mă trezesc cu o stare de mahmureală, după care mă duc la slujbă, unde nu dau un randament prea bun. Cum s-ar spune, îmi împlinesc propria profeție și dau greș, adică nu obțin rezultatele pe care mi le doresc. Acest lucru îmi dă o stare de spirit și mai proastă, astfel încât atunci când ajung acasă îmi înec amarul în și mai multă băutură, pentru a-mi amorți aceste sentimente. Și astfel, ciclul se reiterează la infinit”.

În timpul procesului, bărbatul și-a descoperit o amintire din copilărie în care tatăl lui i-a spus că este un ratat și că nu va realiza niciodată nimic în viață. De atunci, în el s-a dat o bătălie continuă. Când l-am văzut peste ceva timp, burta umflată din cauza berii îi dispăruse, iar fața îi strălucea literalmente. Mi-a spus că a renunțat nu doar la băutură, ci și la fumat. Mai mult, și-a căutat și și-a găsit o slujbă nouă, mai bună decât cea precedentă.

Acestea au fost doar două exemple din cele câteva mii pe care le cunosc, de oameni care au reușit să se elibereze de dependențele lor prin rezolvarea cauzei emoționale care a stat la baza acestora, în loc să trateze doar simptomele exterioare. Procesul Călătoriei Emoționale a fost cheia care i-a condus către eliberare. Ei au reușit să scoată la lumină libertatea și măreția care reprezintă esența noastră, a tuturor.





Indiferent de vârsta pe care o avem, cu toții intuim că înlăuntrul nostru există o măreție și o lumină ieșită din comun. În sinea noastră, cu toții ne dorim să intrăm în contact cu acest geniu interior, pentru a-l exprima plener.

Noreen (prietena noastră despre care am mai discutat) stătea odată de vorbă cu un bătrân irlandez, un fost călugăr catolic în vârstă de 87 de ani. Acesta i-a explicat că pe măsură ce îmbătrânește, își găsește adevărata liniște numai stând în biserica locală, undeva în spate. În ultima vreme a început însă să îl supere ceva. Spre uimirea lui, în spatele stării de mulțumire și de pace pe care o simțea în biserică el a început să descopere o stare din ce în ce mai accentuată de teamă. Aceasta l-a făcut să devină din ce în ce mai reticent în fața ideii de a se duce la biserică pentru rugăciunea lui zilnică.

Noreen l-a întrebat: „Bine, dar de ce ți-e frică, Arthur?”

Bătrânul a roșit și i-a răspuns în șoaptă: „De moarte... cred”.

Noreen i-a spus cu blândețe: „Arthur, vino cu mine în sufragerie. Haide să facem împreună un mic exercițiu”.

Bătrânul a urmat-o pe Noreen și s-a așezat într-un fotoliu confortabil. Noreen a început să îl ghideze de-a lungul straturile succesive ale fricii sale de moarte. Când fostul călugăr a trecut de gaura neagră și a ajuns la starea de pace, din ochi i-au țâșnit lacrimi. La sfârșit, el și-a deschis ochii și a spus: „Oare de ce nu ne învață așa ceva în biserică? Au trecut atâția ani, și nu am știut niciodată că există așa ceva!”

Indiferent de vârsta pe care o avem, cu toții ne dorim să ne aducem aminte cine suntem cu adevărat. Cu toții ne

dorim să ne întoarcem „acasă”. Scufundarea prin straturile emoționale succesive nu reprezintă singura modalitate de a avea acces direct la pacea și libertatea specifică Sursei noastre. Există și alte metode prin care putem face acest lucru și pe care le putem practica în orice moment al vieții.

Experiența m-a învățat că dacă ai trăit o dată trezirea spirituală plenară, este imposibil să mai scapi de această amintire. Sursa ta continuă să te obsedeze. Ea nu mai este dispusă să te lase în pace! Dacă ai călătorit o dată până acasă, oricât de mult ai continua să călătorești prin lume, dorul de casă te va urmări pretutindeni. Adevărul ființei tale va continua să te cheme la el, până când vei sfârși prin a te îndrăgosti complet de el, nemaiderind să faci nimic care te-ar putea îndepărta de el.

În a doua zi a seminarului nostru, după ce toți participanții au trăit experiența directă a scufundării în Sursă, noi explorăm și alte mijloace prin care putem avea un acces rapid sau spontan la esența ființei noastre.

Le recomand însă întotdeauna oamenilor să aleagă ca primă opțiune cufundarea în conștiința lor, trecând succesiv prin straturile emoționale. Odată trăită experiența directă a sinelui, chiar și numai pentru o singură clipă, toate celelalte metode devin mult mai ușor accesibile.

Unul din procesele cele mai eficiente este totodată și foarte simplu. Marea majoritate a celor care îl practică rămân de fiecare dată uimiți cât de profundă este experiența Sursei, cu atât mai mult cu cât – așa cum spuneam – procesul este extrem de ușor de aplicat. Este vorba de o tehnică străveche de autointerogare, practică de mii de ani în mănăstirile budiste tibetane și indiene. Dacă dorești, o poți încerca chiar acum. La modul ideal, ea ar trebui practică împreună cu un partener.

Rezervă-ți o oră în care să nu te poată întrerupe nimeni. Roagă un prieten, de preferință unul care a citit această carte, să se așeze lângă tine. Dacă te simți confortabil, închide ochii. Prietenul tău îți va pune o întrebare simplă, iar tu trebuie să fii cât mai relaxat și mai deschis, la fel ca un copil. Trebuie să *îți dorești cu adevărat* să afli răspunsul și să ai încredere că acesta îți va parveni, în cuvinte *sau nu*.

La modul ideal, prietenul tău ar trebui să te asculte cu toată atenția, ca și cum ar asculta cuvintele lui Dumnezeu. În acest fel, el va fi plenar „prezent” în experiența ta și va crea astfel „spațiul sacru” necesar pentru ca tu să îți poți începe procesul.

Spre deosebire de tine, prietenul tău trebuie să stea cu ochii deschiși. El va începe prin a-ți pune întrebarea: „Cine ești tu?” Rămâi cu ochii închiși, ancorat în propria ta luciditate, și lasă răspunsul să iasă la suprafața conștiinței tale, fără să îl cenzurezi în niciun fel. Apoi dă-i glas cu voce tare.

În continuare, partenerul tău îți va spune: „Mulțumesc”, după care te va întreba din nou: „Cine ești tu?” Continuă să te relaxezi și focalizează-ți întreaga atenție asupra răspunsului primit din interior. Exprimă verbal acest răspuns. Partenerul tău îți va spune din nou mulțumesc, apoi te va întreba pentru a treia oară: „Cine ești tu?”

Și așa mai departe.

La început, marea majoritate a oamenilor răspund nimeni rolurile pe care le joacă în viață: „Sunt profesor, mamă, om de afaceri etc.” Cei care au deschiderea sinceră și dorința arzătoare de a afla cine sunt *cu adevărat* sfârșesc însă prin a-și revela din ce în ce mai mult sinele profund.

Este posibil ca la un moment dat să simți o stare de dilatare interioară atât de vastă și o tăcere atât de mare încât să nu mai poți răspunde nimic la întrebarea: „Cine ești tu?” În acest caz, rămâi liniștit și savurează-ți experiența.

Chiar dacă răspunsul tău este *non-verbal*, partenerul trebuie să îți mulțumească pentru el și să te întrebe din nou: „Cine ești tu?”

El trebuie să continue să îți pună această întrebare și să aștepte răspunsul tău *non-verbal* până la încheierea exercițiului, respectiv încă 15-20 de minute. La sfârșit, puteți schimba rolurile între voi.

Secretul acestui exercițiu este deschiderea interioară. Trebuie să fii la fel de deschis ca un copil mic, să ai încredere în primele cuvinte care îți trec prin minte și să le exprimi verbal cu sinceritate, chiar în momentul în care apar, indiferent cât de ridicole ți s-ar părea.

Este posibil ca anumite răspunsuri să nu își reveleze adevărata semnificație decât mai târziu, chiar dacă pe moment ți se par stupide. La unul din seminarele noastre, îmi amintesc că am trecut pe lângă un cuplu care lucra. Unul din cei doi parteneri l-a întrebat pe celălalt: „Cine ești tu?”, iar celălalt i-a răspuns: „Sunt o sondă de petrol”. Primul partener a zâmbit și i-a spus: „Mulțumesc... Cine ești tu?”

Nu am mai ascultat restul procesului, dar știu că la sfârșit, cel care a simțit că este o sondă de petrol a realizat că este inclusiv petrolul, aerul, solul și *tot restul creației*. Practic, întreaga viață trecea prin el – inclusiv sonda de petrol!

De aceea, oricât de ciudat ți s-ar părea răspunsul, nu îl cenzura. Lasă Sursa să își reveleze natura în maniera sa magică și misterioasă. Exercițiul este extrem de simplu, dar foarte profund. Între altele, este exercițiul meu favorit.

Personal, oricât de ocupată aș fi, îmi rup întotdeauna câteva momente pe zi pentru a mă relaxa și pentru a-mi pune întrebarea: „Cine sunt eu?” De cele mai multe ori, nu apuc bine să rostesc aceste cuvinte că mi se și revelează sinele real, sub forma unei prezențe conștiente care include totul în sine. Mă odihnesc apoi în această prezență infinită care îmi aduce întotdeauna lacrimi în ochi și mă recunosc astfel pe sine.

Nu de puține ori, atunci când aplici această tehnică, rolul de ascultător se dovedește la fel de copleșitor ca și cel care oferă răspunsurile la întrebarea. „Cine ești tu?” De altfel, acest principiu simplu, dar foarte eficient, poate fi aplicat inclusiv în viața de zi cu zi. Ori de câte ori ai ceva de făcut, lasă-ți întreaga ființă să se focalizeze asupra sarcinii pe care trebuie să o duci la bun sfârșit. Dacă te vei scufunda în activitatea ta, fiind în totalitate prezent în ea, tu poți experimenta conștiința infinită și eternă care apare întotdeauna atunci când mintea tace. Te vei ancora astfel



puternic în momentul prezent, pe care îl vei experimenta ca pe un flux continuu de conștiință pură, de o simplitate perfectă. În astfel de momente, mintea tace, iar teama nu mai poate exista. Acțiunea pe care o realizezi curge de la sine, în mod liber, dar eficient, căci mintea ta nu mai este distrasă de gânduri. Luciditatea interioară nu poate fi distrasă de acțiune, ci doar de gânduri. Dimpotrivă, ea devine izvorul din care se nasc geniul și inspirația.

O altă metodă prin care îți poți experimenta sinele este meditația. Mulți cititori care citesc această carte au învățat probabil diferite „metode” specifice de meditație. Eu nu mă refer aici la acele meditații în care te concentrezi asupra unei *mantra*-e sau asupra unui cuvânt, nici la cele în care îți focalizezi mintea asupra diferitelor senzații corporale. Foarte mulți oameni care practică meditația confundă starea de transă (autohipnoză) cu libertatea interioară a sinelui suprem. Această libertate interioară nu are nimic de-a face cu somnolența. Ea nu este o stare de tip „zombi”, ci însăși esența stării de luciditate. Este o stare de conștiință vie, strălucitoare, de prezență pură, în care te simți conectat cu tot ceea ce există. În ea, tu știi că *ești una* cu întreaga lume.

Am auzit adeseori spunându-se că meditația este o perioadă de timp pe care ți-o rezervi pentru a-ți contempla gândurile și pentru a-ți pune ordine în ele. Pentru mulți oameni, ea reprezintă o perioadă de timp în care mintea lor o ia razna, sărind de la un subiect la altul, ca o ceată de maimuțe agitate. De aceea, dacă ai deja o metodă specifică de meditație, te rog să nu o confunzi cu cea pe care ți-o descriu eu aici.

Personal, am practicat meditația timp de mai bine de 20 de ani, și deși mi s-a părut întotdeauna relaxantă și liniștitoare, ea nu m-a ajutat cu nimic să mă „trezesc” sau să realizez plenar cine sunt. Pacea de care vorbesc eu în această carte transcende în totalitate mintea. Ea reprezintă o energie a iubirii din care se naște o bucurie fără seamăn, așa-numitul extaz de care vorbesc misticii. Personal, obișnuiesc să numesc meditația de care vorbesc în această carte: „șederea”, întrucât nu este altceva decât o relaxare și o resorbție în sursa ultimă a conștiinței, a ființei pure. Ea nu are la bază niciun gând,

nicio *mantra* și nicio metodă. Simpla întrebare: „Cine sunt eu?” este adeseori suficientă pentru a revela această prezență atotputernică.

Dorești să încerci o meditație „fără metodă”? Iată în continuare descrierea meditației pe care eu o numesc „șederea”:

Rezervă-ți 20-30 de minute. Găsește o poziție confortabilă, în care să nu poți fi deranjat. Începe prin a-ți pune întrebarea: „Cine sunt eu?” Îngăduie-i prezenței infinite care transcende cuvintele să ți se reveleze... Scufundă-te în această experiență.

Dacă preferi, poți lăsa această prezență să se dilate la nesfârșit în fața ta... Las-o apoi să se dilate în spatele tău..., Apoi în părțile laterale, până când devine un spațiu necuprins care te înconjoară din toate părțile, inclusiv dedesubt și deasupra... Scufundă-te în totalitate în acest ocean nesfârșit de conștiință pură, de liniște perfectă.

Dacă prin minte continuă să îți apară gânduri, lasă-le să vină și să plece, la fel ca niște valuri care se ridică la suprafața oceanului, după care se resorb în el. Nu te identifica cu ele, ci doar cu masa infinită a oceanului.

Tratează-ți gândurile ca pe niște nori efemeri care acoperă pentru o vreme cerul ființei tale, descoperindu-l apoi din nou. Scufundă-te în această mare infinită de liniște, în această conștiință pură.

Rămâi în această stare de dilatare până când un impuls interior îți spune că experiența s-a încheiat.

Personal, obișnuiesc să rămân astfel oricât de mult doresc, dar nu mai puțin de 20 de minute. După ce ieși din starea de meditație și deschizi ochii, rămâi deschis și lucid. Continuă să fii conștient de prezența ta care umple întregul spațiu și lasă acțiunile zilei să se integreze în mod natural în acest context. După părerea mea, această prezență conștientă are o inteligență înăscută care permite integrarea mult mai armonioasă a evenimentelor. Atunci când mă scufund în ea, acțiunile mele se derulează fără efort, ca și cum o putere mai mare ar acționa prin mine. De aceea, am grijă să nu interferez cu ea. În acest fel, realizez de regulă mult mai multe lucruri, dar cu un efort mai mic.



## 25

La seminarele mele, după ce toți participanții încheie procesul numit „Cine sunt eu?”, obișnuiesc să îi întreb ce calități par să se nască în mod natural din Sursa pe care au conștientizat-o. Participanții numesc diferite calități, pe care le notez pe o tablă mare din fața sălii de curs. Inevitabil, întreaga tablă se umple cu aceste calități sublime.

Ție ce calități ți-au apărut atunci când ei efectuat exercițiul de mai sus? Iată cum arată de regulă o tablă de la seminarele noastre, după ce o completez cu toate calitățile enumerate de participanți:

*Libertate, nesfârșire, bucurie, claritate, abundență, iertare, sincronicitate, luciditate, pace, umor, fluiditate, grație, liniște, absența fricii, deschidere, tăcere, divinitate, abandonare de sine, existență pură, spontaneitate, ușurință, înțelepciune, afecțiune, compasiune, absența efortului, frumusețe, încredere, inspirație, vindecare, vitalitate, amuzament, râs, puritate, joc, entuziasm, împlinire, unitate, smerenie, înțelegere, acceptare, fericire, desfătare, respect, putere, curaj, vastitate, viață, vibrație, pasiune, echilibru, eternitate, bunătate, curiozitate, simplitate, energie pură, gingășie, totalitate, seninătate, adevăr.*

După umplerea tablei, obișnuiesc să le cer participanților să privească aceste calități și să se impregneze literalmente cu ele. Îi întreb apoi câte dintre aceste calități au experimentat în timpul acestui weekend. Urmează de regulă o pauză lungă, în care oamenii reflectează la întrebarea mea, după care se găsește întotdeauna cineva care să răspundă: „Pe toate!”

„Absolut corect” – le spun eu. Ori de câte ori Sursa dorește să îți atragă atenția asupra ei, ea îți face un cadou sub forma uneia dintre aceste calități. Aceasta este maniera ei de a-ți comunica faptul că te afli în contact cu ea. Este ca și cum ți-ar spune: „Bravo, ai intrat în contact cu mine. De aceea, vei primi ca premiu următorul dar!” Atunci când te afli în contact cu sursa, simți automat o stare de fericire, de bucurie, de pace etc. Aceasta este maniera în care esența ta îți comunică faptul că te afli pe calea cea dreaptă.

Ori de câte ori restabilești contactul cu Sursa, aceasta îți dă un indiciu. Dacă vei urmări momentele din viața ta în care ai simțit sau ai manifestat aceste calități (compasiune, bunătate, luciditate), vei constata că ele se înșiruie ca perlele pe un șirag, indicându-ți astfel că Sursa nu te-a părăsit niciodată.

Foarte mulți oameni își spun: „Tare mi-aș dori să știu ce am de făcut în viață”. Dacă ar căuta aceste indicii, ei ar constata că ele îi conduc în mod explicit pe calea pe care trebuie să meargă, la fel cum am fost ghidată eu atunci când mi-am propus să mă vindec de tumoarea mea. Dacă vei urma aceste „firimituri” (aceste indicii pe care ți le lasă Sursa), tu îți vei putea conduce întreaga viață la unison cu ea, urmând fără abateri planul sufletului tău, care transcende conflictele de idei și confuzia specifică dialogului mental interior.

*Corpul tău nu este altceva decât un barometru al sufletului.* Dacă dorești să știi în ce măsură te afli pe calea cea dreaptă, verifică-ți starea corporală. Dacă experimentezi vreuna din calitățile specifice Sursei, te poți felicita: înseamnă că te afli la unison cu ea, deci pe calea cea bună.

În acest fel, sufletul tău te poate ghida de la o experiență la alta, până la sfârșitul vieții.





## 26

Nu toți cei care doresc să participe la seminarele noastre și să practice Călătoria au probleme emoționale sau de sănătate majore. De fapt, *majoritatea* participanților au o viață relativ ordonată și lipsită de provocări semnificative. Ei se simt deja sănătoși și consideră că duc o viață împlinită și de succes.

După părerea mea, unul din cele mai bune indicii ale succesului este recunoașterea onestă a faptului că *întotdeauna* există loc pentru mai bine, pentru creștere și pentru învățare. Succesul are tendința să atragă după sine un succes și mai mare, dar pentru a putea continua să ai succes, trebuie să crești, să te maturizezi. Foarte mulți oameni de succes vin la seminarele noastre pentru a-și face o „curățenie generală internă”, devenind astfel *mai liberi, mai sănătoși și mai vii* în relațiile lor de familie, de la locul de muncă sau cu ei înșiși. Altfel spus, ei participă la aceste seminare pentru a se putea bucura de un succes încă și mai mare.

Se întâmplă frecvent ca după ce obțin o realizare importantă – o familie perfectă, o casă la țară sau o slujbă bine plătită – oamenii să gândească astfel: „Am obținut tot ce *am crezut* că îmi doresc, dar simt că *mai este ceva*, ceva încă și mai important decât tot ce am realizat”.

Aceștia sunt oamenii care aspiră cel mai sincer să își trezească sinele real și să își descopere sursa ființei. Ei constată că realizările exterioare sunt plăcute, dar *nu și suficiente*. De fapt, nu asta căutau! Acești oameni devin de multe ori căutători spirituali cu o mare ardoare. După ce au căutat măreția în lumea exterioară și după ce și-au dat seama că le

mai lipsește ceva, ei își orientează atenția către interiorul lor, în speranța că vor găsi aici adevărul care îi va elibera.

Această sete de a ști cine ești reprezintă din punctul meu de vedere cea mai profundă aspirație a omului. Nu există nimic care să se compare cu ea. De multe ori, acești căutători nici măcar nu realizează ce caută. Tot ce știu ei este că există *ceva mai mare* și că doresc să experimenteze acest ceva, să îl cunoască, să îl trăiască direct și să devină o expresie a lui.

Uneori, chiar dacă totul îți merge bine, sufletul pare să-ți șoptească: „Da, dar mai există *ceva*. Viața nu se rezumă la atât”. Mulți oameni aflați în această situație vin și participă la seminarele noastre, sau își programează ședințe private de consultanță cu mine.

Eu pornesc întotdeauna de la premisa că dacă s-au hotărât să întreprindă Călătoria sau să citească această carte, sufletul lor este pregătit. Ceva în interiorul lor dorește cu ardoare să se trezească, să descopere adevărul și să își reveleze propria măreție interioară. Personal, mă simt profund onorată să îi cunosc pe toți cei care vin la ședințele mele de consultanță sau la seminarele noastre, întrucât știu că sufletul lor îi cheamă acasă, chiar dacă mintea lor conștientă nu înțelege încă ce se întâmplă.

Ei vin ca să își descopere *sinele real*, iar cei mai norocoși dintre ei nu numai că și-l vor revela, dar se vor îndrăgosti pentru totdeauna de el și nu vor mai dori să îl părăsească niciodată.

Un astfel de om este Geoffrey, directorul unei companii de mare succes cu sediul lângă Manchester. Când a venit prima dată la mine pentru o ședință privată de consultanță, avea aerul unui om sigur de el, dinamic, genul omului de succes. Foarte mulți oameni i-ar invidia viața: are o fiică frumoasă, o soție minunată, o casă splendidă și o carieră de succes. Practic, întreaga lui viață pare să se îndrepte în direcția cea bună.

Când a venit la mine, Geoffrey m-a asigurat de la bun început că totul merge perfect în viața lui și că nu a venit decât ca să-și pună în ordine anumite aspecte minore din viață, pentru un „acordaj subtil”. De pildă, îl deranja faptul că deși era directorul unei companii de succes, se temea să

vorbească în public și se simțea extrem de rușinat atunci când trebuia să își țină prezentările în fața comitetului director. Mi-a explicat cât de penibil se simte, dat fiind succesul companiei și faptul că era directorul ei executiv, să nu poată lua cuvântul în fața propriilor lui subalterni. „Știi că sunt un lider bun, mi-a spus el. Chiar rezultatele companiei indică acest lucru. Și totuși, atunci când trebuie să iau cuvântul în public, îmi pierd cu totul firea”.

Ne-am amuzat împreună, iar eu i-am explicat că în Statele Unite s-a făcut un sondaj care a revelat că principala temere de care suferă americanii este teama de a vorbi în public. Se pare că aceasta este chiar mai mare decât frica de moarte! I-am explicat de asemenea că stânjeneala pe care o simte este cât se poate de firească și de comună. I-am spus: „De vreme ce oamenii se tem de vorbitul în public mai mult decât de moarte, te poți considera în fruntea plutonului, căci cel puțin tu reușești să ții discursuri în prezența altor oameni. Alții se tem de acest lucru mai mult decât de orice altceva”.

Mi-a zâmbit, dar mi-a spus că dorește să se elibereze complet de orice blocaj. Am fost de acord cu el și i-am răspuns că mi-am propus eu însămi să mă eliberez de orice factor din viața mea care mi-ar putea împiedica mersul înainte. L-am asigurat apoi că voi face tot ce-mi va sta în puteri pentru a scoate la iveală ce se ascundea în spatele acestei temeri, astfel încât să se poată elibera în sfârșit de ea.

Înainte de a începe lucrul propriu-zis, Jeoffrey și-a consultat ceasul și m-a informat că trebuie să prindă un avion și să participe mai târziu la o ședință, așa că va trebui să terminăm până la orele 2:00. Omul a venit să scape de temerea lui cea mai puternică și se aștepta să facă acest lucru în numai o jumătate de oră! Obișnuit cu performanța, dorea să obțină rezultatul cel mai bun în timpul cel mai scurt, chiar dacă era vorba de propria lui creștere personală! I-am zâmbit și i-am promis că voi face tot ce-mi va sta în puteri.

Înainte de a începe, am făcut rugăciunea pe care o fac întotdeauna atunci când lucrez cu un client nou: m-am rugat ca vindecarea să se producă pe toate nivelele ființei sale – emoțional, fizic și spiritual – și să fie cât mai profundă cu

putință. Cu această ocazie, mi-am reamintit că deși Jeoffrey s-a prezentat la mine pentru a-și vindeca teama de a vorbi în public, în urma lucrului cu sine el va primi mult mai mult: își va cunoaște sinele real, înțelepciunea infinită dinlăuntrul lui, geniul lui interior.

Deși el nu era conștient de acest lucru, eu știam că ceva din interiorul lui își dorea să se „trezească” și să afle cine este *cu adevărat*. Știam că dincolo de acest simptom emoțional exterior (teamă de vorbitul în public) se ascundea o dorință arzătoare de eliberare spirituală, de pace și de adevăr.

Pe măsură ce s-a scufundat de-a lungul straturilor emoționale succesive, Jeoffrey nu a încetat să facă tot felul de comentarii, ca și cum ar fi dorit să-și confirme cât de bine se descurca. Identitatea lui de om realizat își spunea cuvântul chiar și în timpul acestui proces spiritual. Considerând că aceste comentarii l-ar putea împiedica să avanseze, l-am sfătuit să se detașeze de mintea conștientă și să își conștientizeze doar emoțiile. În cele din urmă, a reușit. Experiența a fost cutremurătoare pentru amândoi. Aveam în față un bărbat îmbrăcat impecabil, cu o cămașă perfect călcată și cu o cravată de mătase, căruia îi șiroiau lacrimile pe obraji, uluit de frumusețea interioară pe care a descoperit-o și de imensitatea comuniunii cu restul creației. A rămas în tăcere, profund zguduit de prezența iubirii infinite din inima lui.

De îndată ce a intrat în contact cu această înțelepciune infinită, amintirile din copilărie care trebuiau rezolvate i-au venit imediat în minte. În fața lui s-a derulat din nou filmul copilăriei sale, cu toate scenele în care a simțit că nu va fi niciodată suficient de bun pentru tatăl său. Chiar dacă aducea acasă rezultatele unui test la care luase punctajul 95 din 100, tatăl lui îi spunea: „De ce ai greșit la cele cinci întrebări?” Oricât de mult ar fi încercat, oricât de mari ar fi fost realizările sale, i se părea tot timpul că nu va câștiga niciodată respectul și prețuirea tatălui său.

Aflată în această stare de spirit, Jeoffrey și-a dat seama cu o claritate absolută ce se ascundea în spatele fricii sale de a vorbi în public, dar și a incapacității sale de a le câștiga respectul propriilor lui subalterni, în pofida realizărilor sale.



Ori de câte ori se ridica să le vorbească directorilor săi, el se simțea din nou copilul de odinioară, care încerca să își mulțumească tatăl. Vechea lui teamă că: „Nu voi fi niciodată suficient de bun pentru el” ieșea din nou la iveală, schilodindu-i psihicul.

După ce a încheiat Procesul Călătoriei Emoționale și și-a rezolvat problema cu tatăl său, Jeoffrey și-a regăsit în sfârșit pacea interioară. Fața lui arăta ca aceea a unui copil inocent. Și-a privit din nou ceasul și și-a dat seama că va ajunge la timp ca să prindă avionul, dar s-a gândit să anuleze întrunirea din după-amiaza aceea. A recunoscut imediat că dorința de a-și lua câteva momente pentru el și de a-și savura propria fericire era ceva absolut nou pentru el, chiar o mare revelație. Mi-am dat imediat seama că bărbatul care a intrat pe ușa cabinetului meu cu doar două ore în urmă nu ar fi putut spune niciodată așa ceva.

Două săptămâni mai târziu, țineam un seminar la Newcastle-under-Lyme. Spre surpriza mea, în sala de seminar a intrat chiar Jeoffrey. M-am bucurat sincer să îl revăd, deși nu mă așteptam să poată veni, dat fiind programul lui încărcat.

În timpul ședinței de întrebări și răspunsuri, Jeoffrey a ridicat cu mândrie mâna și a luat fără frică cuvântul în fața unei săli cu peste 100 de participanți. A vorbit elocvent și i-a inspirat pe toți cei de față, ca și cum vorbitul în public ar fi fost un proces la fel de natural pentru el ca și încheierea la șireturi.

„Ce transformare”, m-am gândit în sinea mea. Jeoffrey le-a mărturisit participanților că a suferit anterior de o teamă viscerală de a vorbi în public, motiv pentru care a venit pentru o consultație privată la mine. În urma ședinței noastre nu numai că i-a dispărut complet teama de a vorbi în public, dar de atunci s-a simțit atât de „integrat” încât până și jocul lui de golf s-a îmbunătățit dramatic. De fapt, chiar a câștigat un turneu, la numai două zile după ședință.

Întreaga sală a izbucnit în aplauze, după care Jeoffrey a adăugat: „Când m-am dus să îmi iau trofeul, am ținut un discurs de acceptare. Am vorbit fluent și liber. Atunci

mi-am dat seama că teama de a vorbi în public m-a părăsit pentru totdeauna”.

Când s-a așezat la loc, l-am privit în ochi și am regăsit în ei acel licăr pe care îl văd la toți cei care s-au trezit din punct de vedere spiritual și care și-au realizat propriul sine. Din ochii lui emana pur și simplu o lumină interioară. Fără să vreau, m-am gândit în sinea mea: „Nu este uimitor faptul că până și un om de afaceri care toată viața lui nu s-a focalizat decât asupra realizărilor materiale poate cunoaște această pace supremă și această iubire infinită?”

Pentru prima dată, l-am privit pe Jeoffrey ca pe un om „realizat”. În mod evident, el a găsit o comoară neprețuită pe care nimeni nu i-o va mai putea lua vreodată. El și-a găsit sinele real.

Un alt bărbat a venit la un seminar pe care l-am ținut la Birmingham. Cazul lui era oarecum opus celui al lui Jeoffrey. Pe la 40 de ani, el a avut un succes economic uriaș, făcând milioane de lire sterline. Acum, la 60 de ani, și-a pierdut întreaga avere. A trebuit chiar să apeleze la ajutorul unui prieten pentru a plăti taxa seminarului.

În timpul Călătoriei Fizice pe care a întreprins-o s-a produs un eveniment neașteptat. Capsula magică l-a condus în interiorul ochiului său, care i s-a părut foarte întunecat, ca și cum ar fi fost acoperit de nori. În mod paradoxal, amintirea care i s-a revelat cu această ocazie nu a fost una negativă, ci una *pozitivă*. Alan s-a simțit proiectat într-unul din momentele vieții sale când avea un succes nebun și când totul părea să îi meargă în plin. Practic, pe orice puneă mâna se transforma în aur și nimic nu părea să îl poată opri.

La exercițiul focului de tabără, singura persoană invitată a fost chiar el, Alan, la vârsta de 40 de ani. În jurul focului mai era Alan la vârsta actuală și un mentor pe care l-a invitat. Tânărul Alan i-a ținut atunci un discurs fulminant, reamintindu-i că același geniu care l-a mânat pe el continuă să existe în interiorul lui, la fel ca și calitățile pozitive care i-au permis să devină milionar la vârsta de 40 de ani. Toate acestea continuau să zacă nefolosite în interiorul lui, pentru că actualul Alan a uitat cine este. El și-a uitat propria măreție

interioară, care i-a permis cândva să obțină un succes atât de uriaș. În final, tânărul Alan l-a implorat să îl recunoască, spunându-i: „Sunt încă aici, în interiorul tău!”

Actualului Alan nu i-a trecut niciodată prin minte că succesul de care s-a bucurat cândva nu s-a datorat unor circumstanțe interioare, ci propriului său geniu interior. A fost prima dată în ultimii zece ani când lui Alan i-a trecut prin minte gândul că ar putea avea din nou succes.

După ce a trecut prin procesul Călătoriei, Alan ne-a declarat că se simte eliberat de statutul de victimă neajutorată pe care l-a adoptat în ultimii ani, devenind prizonierul propriei sale convingeri. Procesul i-a reamintit ce înseamnă să fie în contact cu Sursa lui, cu propriul său geniu interior. A fost pentru prima dată după mulți ani când s-a simțit din nou integrat, la unison cu destinul lui. De mult timp nu mai crezuse că acest lucru ar putea fi posibil.

Privindu-l cum se pregătește de plecare, i-am văzut în ochi un licăr tineresc. Am fost sigură că așa trebuie să îi fi strălucit ochii cu 20 de ani în urmă, când avea un mare succes. El și-a reamintit de scânteia contactului cu sinele său real.

mi-am dat seama că teama de a vorbi în public m-a părăsit pentru totdeauna”.

Când s-a așezat la loc, l-am privit în ochi și am regăsit în ei acel licăr pe care îl văd la toți cei care s-au trezit din punct de vedere spiritual și care și-au realizat propriul sine. Din ochii lui emana pur și simplu o lumină interioară. Fără să vreau, m-am gândit în sinea mea: „Nu este uimitor faptul că până și un om de afaceri care toată viața lui nu s-a focalizat decât asupra realizărilor materiale poate cunoaște această pace supremă și această iubire infinită?”

Pentru prima dată, l-am privit pe Jeoffrey ca pe un om „realizat”. În mod evident, el a găsit o comoară neprețuită pe care nimeni nu i-o va mai putea lua vreodată. El și-a găsit sinele real.

Un alt bărbat a venit la un seminar pe care l-am ținut la Birmingham. Cazul lui era oarecum opus celui al lui Jeoffrey. Pe la 40 de ani, el a avut un succes economic uriaș, făcând milioane de lire sterline. Acum, la 60 de ani, și-a pierdut întreaga avere. A trebuit chiar să apeleze la ajutorul unui prieten pentru a plăti taxa seminarului.

În timpul Călătoriei Fizice pe care a întreprins-o s-a produs un eveniment neașteptat. Capsula magică l-a condus în interiorul ochiului său, care i s-a părut foarte întunecat, ca și cum ar fi fost acoperit de nori. În mod paradoxal, amintirea care i s-a revelat cu această ocazie nu a fost una negativă, ci una *pozitivă*. Alan s-a simțit proiectat într-unul din momentele vieții sale când avea un succes nebun și când totul părea să îi meargă în plin. Practic, pe orice punea mâna se transforma în aur și nimic nu părea să îl poată opri.

La exercițiul focului de tabără, singura persoană invitată a fost chiar el, Alan, la vârsta de 40 de ani. În jurul focului mai era Alan la vârsta actuală și un mentor pe care l-a invitat. Tânărul Alan i-a ținut atunci un discurs fulminant, reamintindu-i că același geniu care l-a mânat pe el continuă să existe în interiorul lui, la fel ca și calitățile pozitive care i-au permis să devină milionar la vârsta de 40 de ani. Toate acestea continuau să zacă nefolosite în interiorul lui, pentru că actualul Alan a uitat cine este. El și-a uitat propria măreție



interioară, care i-a permis cândva să obțină un succes atât de uriaș. În final, tânărul Alan l-a implorat să îl recunoască, spunându-i: „Sunt încă aici, în interiorul tău!”

Actualului Alan nu i-a trecut niciodată prin minte că succesul de care s-a bucurat cândva nu s-a datorat unor circumstanțe interioare, ci propriului său geniu interior. A fost prima dată în ultimii zece ani când lui Alan i-a trecut prin minte gândul că ar putea avea din nou succes.

După ce a trecut prin procesul Călătoriei, Alan ne-a declarat că se simte eliberat de statutul de victimă neajutorată pe care l-a adoptat în ultimii ani, devenind prizonierul propriei sale convingeri. Procesul i-a reamintit ce înseamnă să fie în contact cu Sursa lui, cu propriul său geniu interior. A fost pentru prima dată după mulți ani când s-a simțit din nou integrat, la unison cu destinul lui. De mult timp nu mai crezuse că acest lucru ar putea fi posibil.

Privindu-l cum se pregătește de plecare, i-am văzut în ochi un licăr tineresc. Am fost sigură că așa trebuie să îi fi strălucit ochii cu 20 de ani în urmă, când avea un mare succes. El și-a reamintit de scânteia contactului cu sinele său real.





## 27

Experiența m-a învățat că procesul Călătoriei nu se încheie odată cu un singur exercițiu al Călătoriei Fizice sau Emoționale. De cele mai multe ori, acest proces nu reprezintă decât *începutul* unui proces de eliberare din chinga vechilor straturi emoționale și de aprofundare a libertății interioare, proces care durează o viață întreagă. Practic, libertatea nu are hotare. Nimeni nu ajunge la Sursă pentru a se stabili definitiv în ea. Dimpotrivă, el simte nevoia să se pună din ce în ce mai mult la unison cu ea, să devină o expresie vie a ei. În urma acestui proces, Sursa îi revelează toate celelalte văluri care i-au mai rămas și pe care trebuie să le ridice, toate celelalte convingeri greșite pe care trebuie să le elimine și toate vechile traume de care trebuie să se elibereze. În tot acest timp, Sursa rămâne liniștită și imuabilă, pură și neatinsă de dansul vieții exterioare.

Dorința neobosită a Sursei este aceea de a ne elibera. Prin însăși natura ei, Libertatea noastră interioară atrage către suprafața conștiinței noastre toate aspectele care nu sunt încă eliberate și ne spune: „Acest aspect este binevenit, dar tu nu ești una cu el”. Ea are propria ei manieră de a ne indica ce *nu* suntem, atrăgându-ne în același timp din ce în ce mai profund în adevărata noastră esență. De pildă, atunci când am trăit experiența tumorii, eu nu mi-am dat seama că acesta va fi doar *începutul* unei vieți întregi în care procesul de eliberare nu va înceta nicio clipă.

La circa un an și jumătate după ce mi-am vindecat tumoarea, în toamna anului 1993, colinele din Malibu au fost devastate de incendii de pădure. Probabil îți mai amintești

de știrile de la televizor sau de articolele din ziare pe această temă. Incendiile s-au extins atât de mult încât au ars 280 de case, lăsând sute de oameni fără un acoperiș deasupra capului.

La acea vreme mă aflam în New York, într-un studio de televiziune. Directorul acestuia a venit la mine și mi-a spus: „Cred că ar trebui să te uiți la știri. Ai o casă în Malibu, nu-i așa? Poate că ar trebui să verifici dacă totul este în regulă acolo. Reporterii afirmă că lucrurile au scăpat de sub control și că flăcările au atins o înălțime de 26 de metri”.

M-am uitat la știri într-o stare de șoc. Imaginile păreau suprarrealiste. Nimic nu părea să aibă vreun sens. Frumosul meu oraș, Malibu, era acoperit de un fum negru, din care ieșeau flăcări. Părea iadul pe pământ. Am rămas liniștită pe canapea și m-am uitat cum flăcările înghit, una câte una, casele tuturor prietenilor mei, care se aprindeau de parcă erau niște chibrituri. Părea un film de groază prost și aproape că mă așteptam să văd genericul la sfârșit.

Nu mi-am putut vedea propria casă, dar flăcările acopereau numai dealurile, în timp ce casa mea se afla pe plajă. De aceea, nu părea să existe vreo posibilitate ca ele să poată trece de autostradă și să aprindă inclusiv casele de pe coastă.

Gândindu-mă că nu ajut pe nimeni stând astfel hipnotizată în fața micului ecran, m-am decis să sting televizorul și să mă rog pentru toți oamenii care și-au văzut peste noapte viața dată peste cap. Știam că foarte mulți dintre ei suferă intens la ora actuală, așa că m-am gândit la toți prietenii mei, cărora le-am transmis iubirea mea. Incapabilă să ajung la ei, m-am simțit neputincioasă și singură. Îmi doream din suflet să pot face ceva pentru ei, iar rugăciunea era singurul lucru care mi-a venit în minte.

După ce mi-am terminat rugăciunile, am rămas împietrită într-o liniște atemporală, fără să mă mai pot gândi la ceva. Pe acest fundal, în mintea mea a apărut un ușor sentiment de îngrijorare. M-am decis să fac rapid o verificare mentală, pentru a mă asigura că niciunul din membrii familiei mele nu se afla în casa din Malibu, „pentru orice eventualitate”. M-am gândit mai întâi la fiica mea, Kelley, și la faptul că



s-a mutat recent la opt mile depărtare de Santa Monica, împreună cu logodnicul ei. Știam de asemenea că Don se află la un seminar în Santa Fe. La vremea aceea nu mai aveam animale de casă. De aceea, pentru o clipă, m-am simțit liniștită, știind că nimeni din familia mea nu se afla acasă. Și totuși, sentimentul interior de îngrijorare a continuat să îmi dea târcoale.

Ca să îl alung, m-am decis să o sun pe fiica mea și pe logodnicul ei pentru a mă asigura că erau în regulă. După ce am făcut acest lucru, l-am rugat pe director să mă lase să plec mai devreme.

În acea noapte am dormit prost, iar a doua zi dimineața m-am trezit cu o migrenă cumplită. M-am dus direct la studioul de televiziune. Când am ajuns acolo, toată lumea s-a oprit din ceea ce făcea și m-a privit într-un mod ciudat. Am crezut că am întârziat. Tăcerea generală a început să mă deranjeze, căci de regulă toată lumea este agitată, iar zgomotele sunt continue.

Doi dintre cei de față au avut un schimb de priviri, ca și cum s-ar fi decis care dintre ei avea să îmi dea vestea. În sfârșit, unul dintre ei a luat cuvântul și mi-a spus: „Brandon, cred că ar trebui să îți rezervi un zbor către casă... Casa ta tocmai a ars... Îmi pare rău... Aș vrea să știu ce să-ți spun”. A urmat o pauză stânjenitoare... „Ai asigurare?”

„Nu... Nimeni nu și-a făcut asigurare pe casă în Malibu. Este prea scumpă pentru casele de pe plajă...”. Altă pauză... „Bun, înțeleg că trebuie să dau un telefon la agenția de voiaj”. Nimeni nu a mai zis nimic. De altfel, nu mai era nimic de adăugat.

Am părăsit studioul și am simțit din plin vântul tăios și rece din New York. Era o zi mohorâtă de toamnă, dar culorile naturii mi s-au părut excesiv de intense, mirosurile prea pătrunzătoare, zgomotul din trafic asurzitor. Cu toate acestea, simțeam o liniște interioară profundă.

În mod ciudat, m-am simțit ca și cum o mare povară mi-ar fi fost luată de pe inimă, ca și cum m-aș fi eliberat subit de o mare *karma* negativă. Mă simțeam incredibil de ușoară și de senină. Mintea mea a început pe neașteptate să cânte

un cântecel pe care îl auzisem la unul din centrele spirituale în care obișnuiam să mă retrag. Cuvintele cântecului sunau astfel: „Ai încredere, căci totul se va rezolva”. În contextul de față, cuvintele sunau ridicol, dar mie mi se păreau potrivite, așa că am continuat să le cânt, în timp ce mă îndreptam către hotel pentru a-mi face bagajele.

Am sunat la agenția de voiaj. Deși aveam un bilet de avion pentru o altă dată, fără posibilitatea de anulare, în circumstanțele date cei de la agenție au fost de acord să mi-l schimbe pentru o cursă curentă, avertizându-mă însă că avionul va fi foarte aglomerat. Când am ajuns la aeroport nu mai existau bilete la clasa a doua, dar o doamnă foarte amabilă mi-a acceptat rezervarea și m-a trecut la clasa întâi. Ochii mi s-au umplut de lacrimi văzând generozitatea acestei străine într-o perioadă în care chiar aveam nevoie de alinare. Cuvintele cântecului: „Ai încredere, căci totul se va rezolva”, au continuat să îmi răsună în minte.

În drumul către casă, mi-am dat seama că hainele din bagajele mele erau practic singura mea proprietate actuală. Eram o femeie de 40 de ani și singura mea proprietate era o valiză cu numele meu pe ea... Culmea este că situația nu mi s-a părut chiar atât de rea.

Când am ajuns pe aeroportul din Los Angeles, soțul meu m-a întâmpinat și mi-a spus: „Cred că cel mai bine ar fi să ne ducem direct acasă. Ai carnetul de șofer la tine, nu? Poliția a făcut filtre și nu îi lasă să treacă decât pe cei care pot dovedi că sunt rezidenții unor case care au ars. Toți cei care doresc să treacă trebuie să dovedească acest lucru, nu de alta, dar au existat foarte multe jafuri”.

În timp ce conduceam de-a lungul autostrăzii Pacific Coast Highway, dezastrul care cu o zi înainte mi se păruse atât de supraréalist, ca și cum ar fi făcut parte dintr-un film prost, mi s-a părut dintr-odată cât se poate de real. Devastarea era atât de totală încât mi s-a oprit respirația. Când ne-am apropiat de locul în care s-a aflat fosta noastră casă, am inspirat adânc aerul în piept, ca să mă pregătesc pentru ceea ce va urma. Nimic nu m-ar fi putut pregăti însă. Tot ce mai rămăsese din casa noastră era un morman de scrum care încă

mai fumega pe alocuri, precum și florile din fața casei, care rămăseseră – în mod paradoxal – intacte, părând incredibil de vii prin comparație cu ruinele din spatele lor, ce ascundeau rămășițele a 18 ani de viață de familie.

M-aș fi așteptat să izbucnesc în lacrimi, dar m-am simțit profund liniștită și smerită. Eram conștientă că trăiesc un moment sacru, de o valoare neprețuită. Nu doream să suprim sau să refulez nicio emoție pe care aș fi putut-o simți. Dimpotrivă, doream să fiu plenar conștientă de tot ceea ce simt. Atunci, în mine s-a născut un sentiment inexplicabil de recunoștință. Mi-am dat seama cât de norocoasă sunt pentru că aveam o relație atât de plină de iubire cu soțul și cu fiica mea. La urma urmelor, acesta era singurul lucru care conta. Restul nu erau decât „obiecte materiale”.

Când am intrat în fosta noastră bucătărie, Don m-a avertizat să fiu atentă, întrucât podeaua arsese. Nu mai rămăseseră decât câteva lemne cât de cât intacte. Frigiderul și mașina de spălat vase se topiseră complet, iar plasticul se amestecase cu metalul topit. Eventualele vase care scăpaseră neatinsse din dezastru fuseseră furate (existau indicii în acest sens). Mi se părea o nerușinare ca oamenii să profite de pe urma dezastrului prin care trec semenii lor, jefuindu-i și furând de la ei, în condițiile în care aceștia nu mai aveau practic nimic.

Nimic din ruina care rămăsese nu mai îmi aducea aminte de căminul din care am plecat cu câteva zile în urmă, până când am găsit o cană intactă, pe care hoții o scăpaseră din vedere. Era o cană pe care o cumpărasem chiar de la centrul spiritual în care am învățat și cântecelul care mă obseda. Pe ea erau înscrise cuvintele: „Ai încredere, căci totul se va rezolva”. M-am amuzat în sinea mea și mi-am dat seama că toate acestea erau indicii ale Grației divine, care nu mă părăsise.

Am continuat să scormonesc împreună cu Don printre ruine, pentru a vedea dacă nu mai putem găsi și alte mici obiecte intacte, care să ne aducă aminte de fostul nostru trecut. Într-un mod de necrezut, un dulap greu din metal căzuse peste albumul nostru de nuntă, care rămăsese astfel intact. Ne-am simțit amândoi fericiți când l-am găsit, cu atât

mai mult cu cât fotografiile erau practic neafectate de flăcări, chiar dacă erau șifonate. Am mai găsit un nasture din metal pe care mi-l dăduse odată un maestru al meu, pe care erau inscripționate cuvintele: „Când viața îți oferă lămâi, fă-ți o limonadă”. Era ca și cum mi s-ar fi lăsat pretutindeni semne și m-am distrat la gândul că limonada pe care o voi pregăti de data aceasta va fi uriașă.

În continuare, fiecare moment mi se părea prețios și încărcat de semnificație, lucru pe care nu mi l-aș fi imaginat niciodată când am venit aici. M-am amuzat împreună cu Don, descoperind că priveliștea către ocean este mult mai bună acum, întrucât nu mai existau pereți care să ne împiedice să o privim. Subit, am auzit o voce în spatele meu. M-am întors surprinsă și m-am trezit față în față cu o cameră uriașă de televiziune. Un reporter (aproape că) mi-a băgat un microfon în gură și m-a întrebat: „Vă deranjează dacă vă pun câteva întrebări?” Speriată și uluită, i-am răspuns: „Hm, nu, atât timp cât ne lăsați să ne continuăm treaba aici. Știți, abia am ajuns...”.

„Perfect, cum vă simțiți ca victime ale acestui dezastru?”

Nu-mi venea să cred auzind o întrebare atât de lipsită de bun simț într-un moment ca acesta. I-am răspuns totuși cu blândețe reporterului: „Sinceră să fiu, nu mă simt deloc ca o victimă”.

„Foarte bine, dar cum vă simțiți ca *supraviețuitori* ai acestui dezastru”.

L-am privit pe reporter în față și i-am răspuns: „Sinceră să fiu, nu mă simt nici ca o supraviețuitoare”.

„Bine, mi-a spus el, atunci *cum* vă simțiți?”

În sfârșit, mi-a pus întrebarea corectă.

„Păi, ceea ce simt la ora actuală este o stare de recunoștință profundă”.

„Recunoștință!? Cum vă puteți simți recunoscătoare într-un asemenea moment?”

M-am oprit în sfârșit din scurmat. M-am întors și l-am privit pe reporter direct în ochi. Fără să vreau, m-am gândit cât de greu trebuie să fie să fii reporter. În cele din urmă, i-am răspuns liniștită: „Mă simt recunoscătoare pentru că sunt



mai conștientă ca oricând cât de mulți oameni ar accepta să le fie arse zece case în schimbul iubirii de care am eu parte în viața mea: al relației pe care o am cu soțul meu și al binecuvântării de a fi atât de apropiată de fiica mea”.

Arătând către mormanul de ruine, am adăugat: „Acesta nu este un dezastru! Dacă vrei să vezi un dezastru, du-te la bătrâna de 80 de ani care locuiește în partea de sus a dealului. Ea nu își mai vede niciodată copiii, și tot ce mai avea pe lume era casa ei. *Acesta* este un dezastru! Eu una am 40 de ani, sunt înconjurată de oameni care mă iubesc și am o carieră în domeniul căreia mă simt privilegiată să lucrez. Nu îi poți spune unui tânăr de 18 ani: „Vai, ce dezastru. Te afli la început de viață și nu ai decât aceste două valize”. Îi spui: „Ai o viață întreagă în fața ta”. Exact așa mă simt eu acum. Chiar dacă am 40 de ani și nu am avut asigurare pe această casă, am totuși o viață întreagă înainte. De aceea, nu consider că acesta este un dezastru”.

Reporterul a oprit camera, după care m-a întrebat cu seriozitate dacă *într-adevăr* așa simt. Avea lacrimi în ochi. I-am răspuns liniștită: „Sinceră să fiu, în astfel de momente nu-ți arde să inventezi povești. Dimpotrivă, te simți smerit și vulnerabil, iar adevărul vorbește prin gura ta, vrei nu vrei”.

„Bine, dar cum vă puteți simți recunoscătoare știind că locuința dumneavoastră a fost *singura* casă de pe plajă care a ars? Nu vă întrebați: „De ce tocmai eu? De ce tocmai casa mea?” L-am văzut că îi face semn cameramanului să pornească din nou camera.

„Ascultă, lasă-mă să îți spun povestea acestei case. Cu zece minute înainte să apari, am vorbit cu un pompier care mi-a spus că a fost aici în momentul în care a izbucnit focul. Scânteile au venit din partea opusă a autostrăzii, iar casa a ars în cinci minute, întrucât era construită în întregime din lemn. Pompierii nu au putut face nimic, din cauza vântului puternic, care sufla cu peste 100 de kilometri pe oră. Mi-a mai spus însă un lucru, încă și mai interesant: întreaga casă a ars din temelii, mai puțin acea cameră, care este camera mea de meditație. Pompierul mi-a spus literal: „Nu îmi explic de ce focul s-a oprit în fața acelei camere”.

Din cauza acestei camere misterioase care a oprit flăcările, pompierii au avut timp să intervină și au salvat celelalte case care urmau, ale vecinilor noștri. De aceea, dacă a fost nevoie ca locuința mea să fie sacrificată pentru ca celelalte case să poată fi salvate, îți pot spune că prețul mi se pare prea mic prin comparație cu beneficiile obținute”.

În fața acestui răspuns, reporterul a rămas fără cuvinte. De aceea, a părăsit în liniște locul.

Pompierul de care vorbeam mai devreme a trecut mai târziu din nou pe la noi și m-a întrebat ce anume avea cea cameră, de o făcea atât de specială. Părea sincer uluit. Nici el, nici colegii lui, nu au putut ajunge la un răspuns logic.

„Am construit recent această cameră, i-am răspuns eu. Fiind camera mea de meditație, am plasat fotografiile măștrilor din mai multe tradiții spirituale chiar în interiorul zidurilor, în timpul construcției. Nu-mi pot explica nici eu misterul opririi flăcărilor, dar dacă focul s-a oprit în fața acestei camere, nu pot decât să trag concluzia că din ea a emanat o anumită grație protectoare. Acesta este singurul răspuns pe care ți-l pot oferi. Important este că locuința vecinului nostru, care este practic lipită de a noastră, a rămas intactă, iar pentru acest lucru mă simt recunoscătoare”.

„Tot ce vă pot spune este că dacă flăcările ar fi aprins casa vecinului dumneavoastră, ele s-ar fi extins cu rapiditate și ar fi cuprins toate casele de pe plaja Malibu. Nimeni nu le-ar fi putut opri”.

A scuturat apoi din cap și mi-a spus: „Nu prea cred eu în lucrurile astea paranormale, dar ca pompier, pot să vă spun că nu am mai văzut niciodată așa ceva. Chestiile astea te pot face să cazi pe gânduri...”.

Eu una nu am căzut deloc pe gânduri. Povestea mi s-a părut o dovadă a Grației care a acționat plenar în cazul de față. De altfel, ceea ce îmi rămăsese era tot ce îmi doream cu adevărat de la viață: soțul meu, fiica mea și capacitatea de a câștiga suficienți bani pentru a ne hrăni, iar mai târziu pentru a ne construi o altă casă. Dar mai presus de orice, simțeam o stare de abundență interioară, întrucât eram binecuvântată cu singurul lucru care contează în viață: iubirea. Cel puțin, asta am simțit la vremea respectivă.



## 28

Viața îmi rezerva însă o lecție extrem de profundă legată de adevărata natură a iubirii.

Totul s-a întâmplat la un an după incendiul care ne-a distrus casa. În intervalul de timp care s-a scurs, reușisem să mă instalez împreună cu Don într-un apartament nou din Malibu, la sud de dezastru. Apartamentul era situat pe dealuri, dar avea vedere către ocean. Într-un fel sau altul, Grația a continuat să ne ajute să ne refacem viața, luând-o de la zero. În acel an am primit ajutoare pline de generozitate de la foarte mulți oameni, inclusiv de la străini pe care nu i-am cunoscut niciodată. Mobilarea noii noastre case ne-a luat fiecare bănuț pe care îl aveam pus deoparte. De aceea, Don a scris o scrisoare adresată Serviciului de Venituri Interne (fiscul american) în care cerea să ni se accepte o reeșalonare a plăților impozitelor pe care le aveam de plătit, din cauza circumstanțelor prin care treceam. Incendiul a fost absolut devastator din punct de vedere financiar, așa că la ora actuală încercam împreună să ne refacem viața.

În tot acest timp, am lucrat împreună cu Don în afara Statelor Unite, timp de aproape două luni. Călătoria cu avionul ne-a permis o escală în India, așa că i-am făcut o vizită unui maestru de acolo. Lecțiile nu conteneau să se succedă în viața mea: la început a fost tumoarea, apoi incendiul, iar acum această vizită la un maestru spiritual care m-a făcut să simt o sete insașiabilă de a învăța tot ce puteam despre adevărata natură a Sursei.

În timpul vizitei, am trăit o experiență spirituală cutremurătoare, care m-a făcut să simt că identitatea mea,

tot ceea ce consideram eu a fi „eul” meu (egoul) să se facă praf și pulbere. Singurul lucru care a rămas în urma acestei anihilări a identității mele a fost o conștiință pură, care strălucea pretutindeni și în toate. Când m-am întors acasă, mi s-a părut că văd totul cu alți ochi, ca și cum aș privi pentru prima oară în viață. Totul strălucea în fața mea, reflectând astfel strălucirea mea interioară. Ce nu știam la ora aceea era că evenimentele care mă așteptau în Malibu aveau să oglindească întru totul experiența trăită în India. După ele, viața mea nu avea să mai fie niciodată aceeași.

În timp ce îmi târam cu greu bagajele în noul meu apartament, obosită după lungul drum, continuam să văd totul în acea lumină nouă. De pildă, copacul meu din jad mi se părea că strălucește, iar planta mea de apartament că vibrează de viață. Când am deschis larg ușile glisante ale apartamentului către balcon, inspirând aerul cu miros specific al oceanului, m-am întrebat dacă acest miros mi s-a mai părut vreodată atât de glorios.

Pe masa din bucătărie se adunase un morman de scrisori primite și nedeschise. Această imagine îmi era extrem de familiară, fiind ca un mesaj de bun venit din partea casei atunci când mă întorceam dintr-o călătorie mai lungă. Înainte de a începe să despachetez, am răsfoit rapid mormanul, să văd dacă am primit vreo veste bună de la cineva. Printre celelalte scrisori se aflau și cinci plicuri groase cu antetul IRS (fiscului american), purtând date diferite. „Grozav, m-am gândit eu. Probabil că i-au răspuns în sfârșit lui Don și ne-au acceptat planul de reeșalonare”. Deși de regulă îi las facturile lui Don, de data aceasta m-am simțit obligată să deschid aceste scrisori.

Așteptându-mă să primesc vești bune, nu eram deloc pregătită pentru ce aveam să citesc. Șocată, m-am gândit fără să vreau: „Trebuie să fie o greșeală. Cum pot să facă așa ceva? La urma urmelor, tocmai ne-a fost distrusă casa într-un incendiu!” Convinsă în continuare că este vorba de o greșeală, am deschis pe rând și celelalte plicuri, mai recente. Conțineau aceleași cuvinte, dar pe un ton din ce în



ce mai solicitant. Ne cereau veniturile noastre în proporție de *sută la sută* și ne înghețau toate conturile bancare!

„Cum este posibil ca guvernul să îți ia chiar și capacitatea de a-ți pune mâncare pe masă, în condițiile în care ai pierdut totul?” m-am întrebat. Oare oamenii aceștia nu-și dădeau seama că îmi luau *tot* ce aveam? M-am simțit de parcă mi-ar fi căzut cerul în cap:

„Don, ar trebui să te uiți la astea”.

Am rămas așezată pe scaunul din bucătărie, incapabilă să mă mai gândesc la ceva. În speranța că voi găsi un mesaj mai prietenos, am continuat să răsfoiesc mormanul de scrisori și am găsit una de la fiica mea, Kelly. Ea a fost întotdeauna sufletul meu pereche. Am fost întotdeauna mândră de încrederea și de respectul reciproc pe care ni le-am purtat, precum și de capacitatea noastră de a ne împărtăși chiar și cele mai ascunse secrete. Relația dintre noi nu a fost niciodată una dintre o mamă și fiica ei, ci una între doi prieteni speciali. Simpla vedere a scrisului ei mi-a încălzit pe loc inima, așa că am rupt complet plicul, arzând de nerăbdare să îi citesc mai rapid scrisoarea.

Din nou, inima mea s-a oprit în loc, iar ochii mi s-au umplut de lacrimi. Cuvintele ei mi se păreau incredibile. Kelley îmi scria că în absența noastră în viața ei s-au petrecut niște schimbări dramatice. Revizuiindu-și viața, ea și-a dat seama că influența lui Don și a mea a fost prea puternică de-a lungul timpului, așa că a luat decizia să întrerupă deocamdată orice contact cu noi. Nu știa când va fi dispusă să reia acest contact. A părăsit casa în care locuia și nu ne-a lăsat niciun număr de telefon și nicio adresă.

Scrisoarea ei a venit „din senin”. Nu exista niciun semn precursor care să mă facă să o anticipez. Pur și simplu nu-mi puteam imagina ce i-am făcut sau ce i-am spus ca să o determinăm să facă un gest atât de drastic, care nu părea să aibă niciun sens.

Două zile mai târziu stăteam în dormitor împreună cu Don, neștiind ce să mai facem și la cine să apelăm, și fără vreun ban pentru a angaja un avocat care să ne ajute în legătură cu problema cu IRS-ul. Trăiam amândoi sentimentul

acut că solul de sub picioarele noastre se surpa. Din cauza tensiunilor, temperamentul altminteri calm al lui Don s-a aprins. El și-a pierdut firea și mi-a spus că trebuie să „revin cu picioarele pe pământ” și să „mă trezesc la ceea ce se întâmplă în jurul meu” – și nu doar în privința situației noastre financiare. Chiar nu mi-am dat seama că se îndrăgostise de o altă femeie? Cum puteam fi atât de oarbă?

Am rămas cu gura căscată, într-o stare de șoc total. Gândindu-mă că este o persoană pe care o cunosc, l-am întrebat: „Cine este? Ce vrei să spui prin ,m-am îndrăgostit de o altă femeie’?... Cine este?”

„O femeie pe care am cunoscut-o la aniversarea vârstei de 50 de ani, în luna august a anului trecut. De atunci, am trăit o poveste intensă de iubire”.

Încă în stare de șoc și incapabilă să gândesc coerent, l-am întrebat: „Este o relație fizică?”

Mi-a adresat o privire de gen: „Chiar trebuie să îți scriu pe litere? După care mi-a răspuns pe un ton răstit: „Ce crezi că am vrut să spun prin expresia ,o poveste intensă de iubire’? Nu a fost o aventură de o noapte, Brandon. Este cât se poate de serioasă. Am discutat deja cu ea să ne căsătorim”.

Eram consternată. A trecut atâta timp, iar eu nu am sesizat niciun semn. Aveam atâta încredere în Don. Eram convinsă că ne iubeam atât de mult. Căsnicia noastră părea atât de vie. Nu era o căsnicie de conveniență, așa cum vedeam pretutindeni în jur. Don încă îmi făcea inima să îmi bată cu putere atunci când îi auzeam mașina parcând în fața casei. Am fost atât de convinsă că am parte de o iubire „legendară”, cum nu vezi decât în povești și în basme. Chiar și maestrul indian a făcut un comentariu referitor la raritatea unei devoțiuni atât de mari precum aceea pe care ne-o purtam noi doi, adăugând că suntem un exemplu pentru foarte multe cupluri. De câte ori nu mi-am imaginat bătrânețea ținându-mă de mâini cu Don, fiecare în balanșoarul lui, dar încă îndrăgostiți unul de celălalt...

De fapt, iubirea lui Don a fost singurul lucru din viața mea de care nu m-am îndoit niciodată. Am fost tot timpul convinsă că numele de Don și Brandon vor rămâne de-a

pururi gravate în piatră și că nimeni nu le va putea șterge vreodată. De aceea, nu puteam decât să trag concluzia că ceea ce auzeam acum era o greșeală. Cuvintele pur și simplu nu descriau corect realitatea, și anume că Don mă iubea mai mult decât îmi iubea propria viață, la fel cum îl iubeam și eu pe el.

Conversația dintre noi s-a focalizat în continuare asupra aspectelor mai lumeste ale relației lui Don, revelându-mi astfel toate indiciile pe care – în naivitatea mea – le-am ignorat de-a lungul timpului. M-am îndreptat apoi către sufragerie, cu sentimentul că întreaga lume pe care o cunoșteam se prăbușise și se făcuse bucăți. Nimic nu mai era așa cum știam eu. Tot ce am crezut întreaga mea viață mi-a fost luat și nu mai aveam nimic de care să mă agăț. Simțeam pur și simplu că mă prăbușesc în gol. Nu existau pereți de care să mă sprijin, nici un sol pe care să aterizez.

La început tumoarea, apoi incendiul, IRS-ul, lipsa de bani, soțul care mă părăsea, dispariția lui Kelley – oare mai trebuia să mă aștept la ceva? Așa cum spuneam mai devreme, viața mea a început să reflecte întocmai experiența pe care am trăit-o în India: că egoul meu (identitatea pe care mi-o cunoșteam) a fost făcut țandări! De data aceasta, identitatea mea socială – de mamă, de soție devotată și iubită, de proprietară a unui cămin, ba chiar și capacitatea mea de a supraviețui – era făcută zob! Oare chiar nu exista nimic sigur și durabil în această lume?

Simțindu-mă în continuare la fel de lucidă și de prezentă, am urcat treptele către bucătărie ca să îmi iau un pahar cu apă. În timp ce treceam pe lângă ușa frigiderului, mi-a sărit în ochi un bilețel prins pe ea. Conținea un citat pe care ni-l dăruise bunul meu prieten Robbie. Cuvintele m-au frapat, reținându-mi în totalitate atenția: „Conștientizează faptul că tot ceea ce îți oferă pe neașteptate viața reprezintă un dar de la Dumnezeu. Dacă te vei folosi așa cum trebuie de el, darul îți va fi de mare utilitate. Numai lucrurile ireale pe care și le dorește imaginația ta îți pot face necazuri”. Am citit de trei ori bilețelul. Cuvintele lui mi-au pătruns adânc în inimă.

**CONȘTIENTIZEAZĂ FAPTUL CĂ TOT CEEA CE ÎȚI OFERĂ PE NEAȘTEPTATE VIAȚA REPREZINTĂ UN DAR DE LA DUMNEZEU. DACĂ TE VEI FOLOSI AȘA CUM**



TREBUIE DE EL, DARUL ÎȚI VA FI DE MARE UTILITATE. NUMAI LUCRURILE IREALE PE CARE ȘI LE DOREȘTE IMAGINAȚIA TA ÎȚI POT FACE NECAZURI.

Chiar în timp ce citeam aceste cuvinte, mi-am dat seama de adevărul pe care îl conțin ele. Adevărul din mine a recunoscut Adevărul din ele. Deși nu înțelegeam ce mi se întâmplă, tot ce puteam face era să am încredere că aceste evenimente se vor dovedi în final un dar care îmi va folosi, dacă voi ști să mă servesc de el.

Ca de obicei când mă aflu în mijlocul unei catastrofe, indiciile Grației divine sunt pretutindeni în jurul meu. Dintr-odată, timpul s-a oprit în loc. În mintea mea s-a făcut tăcere și am simțit cum în interiorul meu se naște o decizie importantă: decizia de a avea încredere, *indiferent ce s-ar întâmpla!* Era o decizie de a ști cu siguranță că ceea ce mi se întâmplă este un dar de la Dumnezeu, chiar dacă nu îi puteam înțelege deocamdată misterul.

Ca urmare a acestei decizii, m-am abandonat în totalitate. În această stare de abandonare, camera în care mă afluam s-a umplut cu o prezență a iubirii care a invadat fiecare colțișor. Mă simțeam îmbrățișată de ea, ca și cum m-aș fi scăldat într-un ocean de iubire. Pe de altă parte, îmi dădeam seama că această iubire era *esența* mea. Vie și luminoasă, prezența iubirii se afla *pretutindeni* și nu exista niciun loc în care m-aș fi putut duce și în care să nu o regăsesc.

Ca de obicei, Sursa îmi oferea o lecție importantă, folosindu-se de viața mea ca de o sală de clasă. Când mi-a trimis în dar tumoarea, ea m-a învățat că eu nu sunt totuna cu corpul meu. Când mi-a trimis în dar incendiul, m-a învățat că eu nu sunt una cu posesiunile mele materiale. Când mi-a trimis în dar răspunsul de la IRS, m-a învățat că nu sunt una cu banii și cu capacitatea mea de a supraviețui. Când mi-a trimis în dar scrisoarea lui Kelley, m-a învățat că eu nu sunt una cu relațiile mele. În sfârșit, când mi-a trimis în dar trădarea lui Don, ea m-a învățat că eu nu sunt una cu căsnicia mea. Eu sunt una doar cu această iubire infinită, care continuă să rămână prezentă inclusiv atunci când toate celelalte lucruri dispar din viața mea.



Corpurile se nasc și mor. Posesiunile apar și dispar; la fel și relațiile, și orice altceva în viață, dar noi suntem una cu această iubire care rămâne prezentă inclusiv atunci când tot restul a dispărut. Această iubire este eternă. Ea este singura iubire *reală*, singurul lucru care nu apare și dispare, singura noastră comoară, singura valoare pe care merită să o prețuim și cu care merită să ne căsătorim. În acel moment, am făcut un legământ cu mine însămi să îi rămân credincioasă acestei iubiri eterne de-a lungul întregii vieți care mi-a mai rămas. Mi-am propus atunci să îmi transform viața într-un imn continuu de recunoștință și de abandonare în fața acestei iubiri, care a continuat să rămână prezentă atunci când tot restul mi-a fost răpit.

Cu această ocazie, mi-am adus aminte de frumoasa poveste intitulată „Urmele de pași”:

Un om a avut odată un vis.

Se făcea că mergea pe o plajă împreună cu Dumnezeu. Pe cer îi apăreau proiectate scene din viața sa. El a observat că fiecărei scene îi corespund pe nisip două seturi de urme de pași: unul era al lui și celălalt al lui Dumnezeu.

După ce și ultima scenă din viață i-a trecut prin fața ochilor, el s-a uitat din nou în spate, la urmele de pași.

A observat cu această ocazie că tuturor momentelor cu adevărat grele din viața sa le corespundea un singur set de urme de pași pe nisip. Supărat, el s-a întors către Dumnezeu și l-a întrebat:

„Doamne, mi-ai spus odată că dacă mă decid să te urmez, nu mă vei mai părăsi niciodată. Am observat însă că ori de câte ori am avut necazuri mari în viață, în urma mea nu există decât un singur set de urme de pași. Cum se face, Doamne, că ori de câte ori mi-a fost cu adevărat greu în viață, m-ai părăsit?”

Domnul i-a răspuns:

„Copilul Meu drag, Eu te iubesc prea mult ca să te părăsesc vreodată. În momentele tale grele, urmele de pași pe care le-ai văzut întipărite pe nisip erau ale Mele, nu ale tale, căci în acele momente te-am purtat în brațe”.

Pentru prima dată în viața mea, această poveste a căpătat sens pentru mine. În aceste momente cumplite din viața mea, Sursa mea se afla alături de mine, purtându-mă în brațele ei și îmbrățișându-mă. *Nu mai eram doi, ci eram una cu ea.*

Mai târziu, Don a venit la mine și mi-a spus ceea ce știam deja: că mă iubea în continuare foarte mult și că trăia o stare de confuzie. Nu știa cum să înțeleagă această stare, nici povestea lui de iubire cu Karen, așa că m-a rugat să îi acord timp pentru a se clarifica, onorând astfel cei 20 de ani de căsnicie și de iubire pe care i-am trăit împreună.

Am acceptat. În acest timp, am făcut un legământ secret cu mine însămi ca orice s-ar întâmpla și oricât de dureros ar fi pentru mine, să nu pătez în niciun fel frumusețea iubirii pe care *chiar* am împărtășit-o împreună. Știam că exista posibilitatea ca el să mă părăsească, dar m-am hotărât atunci să nu las cei 20 de ani de „iubire legendară” să fie pătați de durerea și suferința din acele ultime momente. Am luat decizia să separ suferința de frumusețea celor 20 de ani de viață trăită în comun.

În același timp, mi-am promis solemn să nu îmi sun prietenii și familia, stârnind astfel tot felul de bârfe și atrăgându-i pe ceilalți în drama mea sub pretextul că simt nevoia de a mă confesa cuiva. Momentele pe care le trăiam mi se păreau prea sacre și prea personale, ca o lecție pe care mi-o preda Dumnezeu, pentru a le permite celor din jur să își proiecteze asupra lor judecățile lor critice.

De aceea, am ținut totul în mine, conștientizându-mi în permanență emoțiile și scufundându-mă de fiecare dată în acest ocean infinit de iubire care mă înconjura din toate părțile. Iubirea continua să rămână prezentă în viața mea atunci când mă trezeam, când mâncam, când dormeam. Practic, nu mă părăsea niciodată, la fel cum nici eu nu mai eram dispusă să o părăsesc pe ea. Și totuși, deși mă scaldam în permanență în această iubire infinită, viața mea continua, cu toate sușurile și coborășurile ei.

Această iubire nu putea fi atinsă de emoțiile mele sau de circumstanțele din viața mea. Era ca și cum m-aș fi odihnit într-un ocean al iubirii în care peștii simbolizau evenimentele

din viața mea. În sine, oceanul nu era afectat de ceea ce făceau peștii în interiorul lui.

Don mi-a promis că o să fie sincer cu mine și că îmi va spune tot ce se întâmplă în inima lui. Deși îmi erau greu să rămân „deschisă” în timp ce bărbatul cu care eram căsătorită de 20 de ani își trăia în prezența mea povestea de iubire „la distanță” cu o altă femeie, cel puțin am avut puterea să rămân la fel de sinceră cu el. Don era cel mai bun prieten al meu și știam că el este singura persoană pe care mă pot baza în această perioadă extrem de dureroasă din viața mea.

Don a continuat să plece în călătorii de afaceri, iar Karen se ducea cu el. La primul telefon pe care mi l-a dat, mi-a vorbit deschis despre sentimentele lui. Mi-a spus că încă nu știa cum să procedeze și unde îl vor conduce toate acestea. În mod paradoxal, onestitatea lui m-a reconfortat, făcându-mă să mă gândesc că atât timp cât vom păstra această comunicare deschisă și clară, cel puțin vom avea parte de adevăr.

Totuși, la următorul telefon, mi-am dat seama că îmi ascunde ceva. Între noi se interpusese un vâl, iar adevărul nu ne mai însoțea. Din oceanul de liniște în care mă scăldam, am simțit cum iese la suprafață un val de furie, care nu semăna cu nimic din ceea ce experimentasem vreodată până atunci. Puterea lui mi se părea nimicitoare. În timp ce îl ascultam pe Don vorbindu-mi pe tonul acela prefăcut, o voce interioară a început să strige în mintea mea: „NU E ADEVĂRAT!”

Deși enormă, furia mea mi se părea impersonală. Nu era ca și cum „eu” aș fi fost furioasă, ci ca și cum Adevărul din mine s-ar fi înfuriat din cauza minciunii pe care o auzea. Mi s-a părut că Adevărul a căpătat o voce a lui, erupând ca un vulcan, fără să se prefacă în niciun fel. Cred că a fost pentru prima dată în căsnicia noastră când Don a trăit o astfel de experiență alături de mine. Cu siguranță, a fost pentru prima dată în viața mea. I-am trântit telefonul în nas și am simțit cum furia mea interioară continuă să se acumuleze în mine, ca un vulcan pe punctul de a exploda.

În continuare ancorată în Sursă, m-am așezat pe perna mea de meditație. Mintea mea a continuat să repete: „Nu-i

*adevărat!"* Mi-am adus aminte că am făcut o tuimoare pentru că nu mi-am acceptat propriile sentimente și m-am decis ca de data ca să nu îmi mai reprim în niciun fel emoțiile. „Nu mai am de gând să îmi creez singură o altă tuimoare! Voi sta aici și voi lăsa furia să se exprime *plenuar*, iar eu voi fi întru totul prezentă la acest spectacol!"

Subit, am simțit o durere la baza coloanei vertebrale și în regiunea pântecului. Mi-am vizualizat atunci furia luând forma unei flăcări alb strălucitoare, extrem de fierbinte, care a început să îmi ardă în interiorul corpului. Din pântec, ea a urcat în regiunea abdominală, făcându-mă să transpir și să mă înroșesc toată. A ajuns apoi la nivelul pieptului, apoi al gâtului, iar în final a ieșit prin creștetul capului meu.

Flacăra alb strălucitoare mi-a purificat întregul corp. Am rămas astfel transpirată, dar scufundată într-o liniște profundă și într-o senzație de libertate deplină. A urmat apoi un nou val de emoție. De data aceasta, emoția a luat forma unei dureri cum nu am mai trăit vreodată în această viață, ca și cum aș fi pierdut pe cineva foarte drag. Și de această dată, mi-am acceptat pe deplin durerea, permițându-i să se manifeste până la capăt. Durerea aproape că m-a strivit, dar a fost urmată de un nou val de liniște, după care a apărut un nou val emoțional. De această dată, a luat forma anxietății. Valul a fost atât de intens încât m-am încovoiat în poziția fătului, până când a trecut. A urmat din nou un moment de tăcere, apoi un nou val. Practic, toate emoțiile imaginabile și-au croit drum atunci prin corpul meu.

Procesul a durat șase zile, timp în care am slăbit cinci kilograme. La sfârșit, am rămas într-o stare de puritate perfectă. Durerea s-a epuizat singură, în numai șase zile. Nu aș fi crezut niciodată că simpla permitere a emoției pure să se manifeste prin corpul meu poate fi atât de dureroasă, dar am învățat cu această ocazie că dacă o accepți și îi permiți să se manifeste *în totalitate*, nu există durere, oricât de intensă ar fi, *care să nu se epuizeze de la sine într-un interval de maxim șase zile*. În final, am rămas cu o stare de pace care nu m-a mai părăsit până astăzi.



Mai târziu, aveam să aud în anumite cercuri spirituale pe care le-am frecventat că dacă te abandonezi în totalitate în fața durerii, aceasta se epuizează de la sine într-un interval de 5-7 zile. Nu există durere atât de mare care să necesite un interval mai lung de atâta pentru a se manifesta pe deplin. Ea este prelungită doar de incapacitatea noastră de a o accepta, sau și mai rău, de cultivarea ei conștientă, pornind de la convingerea greșită (indusă de societate) că adevărata durere *trebuie* să dureze mult mai mult.

Cu tot acest proces dureros, prezența iubirii dinlăuntrul meu nu a fost afectată în niciun fel. Chiar și în toiul suferinței cele mai profunde, ea a continuat să mă însoțească. Era ca și cum corpul meu trebuia să treacă prin acest proces prelungit și dureros de eliberare, chiar dacă „eu” eram întru totul identificată cu iubirea din interiorul meu. Așa cum spuneam, această iubire a rămas alături de mine, chiar dacă toți ceilalți m-au părăsit.

La fel s-au petrecut lucrurile și în următoarele două luni: iubirea a continuat să rămână prezentă, în timp ce drama vieții a continuat la rândul ei. În final, i-am spus lui Don: „Trebuie să te hotărăști. Eu una sunt dispusă să accept orice decizie dorești să iei, dar doresc să știu încotro urmează să mă îndrept. Dacă dorești să rămânem căsătoriți, îngăduie-mi să simt și eu acest lucru, iar dacă dorești să ne vedem de drum, de asemenea. Nu mă lăsa însă să mă zbat între aceste două extreme”.

Mi-a răspuns că mai are nevoie de timp, că dorește să se retragă în tăcere și să se lămurească, întrucât îl forțam să ia o decizie înainte ca el să fie pregătit să o ia. Tocmai urma să plece la un seminar ținut la Hawaii, așa că mi-a promis că acolo va lua o decizie.

În timp ce ieșea pe ușă, l-am privit în ochii lui întristați. Era evident că și el trecea prin cea mai grea perioadă a vieții lui. Mi-a spus: „Știu că o să ți se pară o prostie, dar am trăit tot timpul sentimentul că tot ce fac, fac de dragul tău. Nu știu ce înseamnă acest lucru, dar asta simt”.

I-am răspuns că poate are dreptate, iar după ce am închis ușa în urma lui ceva din interiorul meu mi-a spus că are

într-adevăr dreptate. Nu îmi dădeam seama în ce fel, dar știam că avea dreptate.

Cât timp Don a rămas în Hawaii, am continuat să mă scufund în luciditate și în iubire. Încă din momentul în care am spus: „Nu-i adevărat”, am observat că ceva mă râcăie în interiorul intestinelor mele. În fiecare dimineață, la trezire, îmi simțeam abdomenul arzând. Când m-am întrebat în sfârșit ce simt, am auzit distinct cuvântul: „trădare”. Epuizasem durerea și suferința, dar nu îmi conștientizasem pe deplin sentimentul trădării, care continua să mă bântuie.

De aceea, m-am gândit că a sosit momentul să o sun pe prietena mea Vicki, pentru a-i spune în sfârșit cuiva ce se întâmpla. Știam că aveam nevoie de o Călătorie Emoțională „de zile mari”, și dacă tot îmi doream să rezolv problema trădării, m-am gândit că Vicki m-ar putea ajuta.

Când a auzit despre ce este vorba, Vicki mi-a răspuns imediat: „Sigur, Brandon. Poți să treci pe la mine chiar astăzi. Adu cu tine și scenariul Călătoriei Emoționale, căci nu am mai practicat de ceva vreme, iar problema ta nu este deloc una minoră”.

În timp ce m-am așezat alături de ea pentru a începe procesul, am simțit fiori prin tot corpul, așa cum mi se întâmplă de fiecare dată înainte de a începe o Călătorie interioară, întrucât nu știu ce va urma. Trebuia să îmi recunosc toate emoțiile și nu-mi puteam imagina de ce actuala emoție nu încetează să mă sâcăie.

Am trecut prin straturile emoționale succesive aproape instantaneu, iar când am ajuns la momentul cu focul de tabără, Vicki mi-a spus: „Hm, fiind o problemă curentă, nu cred că fetița în vârstă de șapte ani din interiorul tău ar trebui să vorbească cu Don. La urma urmelor, ea nici nu îl cunoștea pe acesta”.

„Nu știu ce să zic, i-am răspuns eu. Cred că acest arhetip nu mi-a apărut degeaba în acest moment. Oricum, nu are ce să strice dacă o las să vorbească”. Doamne, ce surpriză a urmat! Aîn constatat cu această ocazie că nu egoul meu din prezent se simțea trădat și atât de supărat, ci cel al unui eu mult mai timpuriu al meu. Se pare că la vârsta de

șapte ani mi-am făcut o promisiune să îl întâlnesc pe „Făt Frumosul meu” și să trăim fericiți împreună „până la adânci bătrâneți”. De aceea, eul meu de la acea vârstă se simțea profund trădat de acest eșec al meu.

Văzând că povestea de iubire s-a sfârșit, el a fost cuprins de un sentiment profund de dezamăgire și de pierdere. Tănărul meu eu a început să plângă, apoi a spus ceva ce m-a luat pe neașteptate: „Eu am fost cea care m-am trădat pe mine însămi. Am crezut că basmele se adevăresc și te-am urât pentru că mi-ai dovedit contrariul. În realitate, eu am fost cea care am inventat toată această poveste, trăind apoi într-un basm”.

Când fetița din mine a aplicat în sfârșit iertarea, am știut că basmul (legat de povestea mea de iubire „legendară”) s-a terminat și m-am trezit pentru prima dată la realitate. Fără să vreau, m-am gândit: „Ce uimitor! Pe de o parte, mă aflu scufundată în continuare în oceanul infinit de iubire, iar pe de altă parte încă mai am probleme vechi de rezolvat. Slavă cerului că am făcut această Călătorie Emoțională!” Când totul s-a terminat, m-am simțit din nou completă și eliberată, și de atunci nu am mai acordat acestei chestiuni niciun gând.

Am rămas prietenă cu Don până în momentul prezent. În final, el s-a decis să se însoare cu Karen, iar eu am fost liberă să îmi continui astfel viața. Din fericire, între timp am învățat lecția pe care mi-a predat-o Sursa: nimic nu îți poate oferi acest gen de iubire infinită, nici cariera, nici serviciile aduse altor persoane, nici partenerul de cuplu, nici familia, nici casa și nici posesiunile materiale. Nimeni și nimic nu îți poate oferi acest gen de iubire absolută, pentru simplul motiv că ea reprezintă însăși esența ta. Tu ești iubirea pe care o cauți.

Până la urmă, s-a dovedit că Don a avut dreptate. Nu mi-am dat seama la vremea respectivă, dar el a fost cel care a contribuit la îndeplinirea dorinței mele cea mai arzătoare. Cu zece ani în urmă, am participat la un seminar ținut de Tony Robbins, în timpul căruia mi-am descoperit menirea vieții. Am reținut această menire, am înscris-o în inima mea

și am făcut tot ce mi-a stat în puteri ca să mi-o împlinesc. Iată cum sunau cuvintele pe care mi le-am spus la acea vreme: „Menirea vieții mele constă în a fi bucurie pură și în a mă ajuta pe mine însămi și pe cei din jur să ne descoperim propria măreție interioară, sinele nostru divin”.

În fiecare zi mi-am stabilit ca scop principal această intenție, iar acum, pentru prima dată, dorința mea supremă s-a împlinit. Am descoperit cu adevărat ce înseamnă bucuria pură și mi-am revelat sinele meu divin, și implicit măreția din mine. Don nu a fost decât un vehicul prin care Dumnezeu mi-a răspuns la rugăciune.

Prin intermediul lui și al evenimentelor care s-au derulat în viața mea, am descoperit ce *este* și ce *nu este* iubirea. Ce nu mi-am dat seama multă vreme a fost faptul că Don m-a ajutat să mă eliberez pentru a-mi îndeplini astfel menirea. De la plecarea lui din viața mea, mi-am putut consacra în sfârșit tot timpul Adevărului pe care doresc să-l slujesc.

Până acum, mi-am consacrat o mare parte din energia și din devoțiunea mea lui Don și carierei lui. Acum am ajuns în sfârșit liberă să îmi folosesc întreaga iubire pentru a sluji umanitatea și pentru a-i ajuta pe oameni să se trezească față de Libertatea și de Iubirea din ei. Acesta este motivul pentru care scriu astăzi această carte – faptul că m-am eliberat în sfârșit să fac ceea ce a constituit întotdeauna dorința cea mai arzătoare a inimii mele. La ora actuală, îmi trăiesc adevărata menire.

Un an mai târziu, am auzit în sfârșit vești de la Kelley, care a participat cu această ocazie la primul ei seminar despre Călătorie, ținut la Londra. Când ne-am văzut, am plâns amândouă de fericire și de iubire, iar un an mai târziu, am avut privilegiul să fiu de față când ea a dat naștere minunatei mele nepoate, o fetiță pe nume Claire Grace.

De atunci, am făcut un turneu în jurul lumii, ținând pretutindeni seminarii despre Călătorie. Pe măsură ce lucrurile au căpătat proporții, am simțit nevoia să îmi iau un partener de afaceri. Între timp, foarte lent și foarte delicat, între noi s-a înfiripat o poveste de iubire. Până la urmă, m-am măritat cu Kevin în luna mai a anului 1998, în Maui.



Angajamentul lui de a sluji Adevărul este la fel de mare ca al meu. La fel ca și mine, știe și el că iubirea nu poate fi dăruită sau primită, întrucât noi suntem deja una cu ea. Și totuși, este o mare desfătare să te bucuri de viață împreună cu o altă persoană în mijlocul acestui ocean de iubire.

În ultimă instanță, viața este *adevărata* călătorie.

## Instrumentele Călătoriei

### Nota introductivă

Trebuie să fi conștient de faptul că această călătorie nu este în sine procesul propriu-zis al cunoașterii. Este un proces care se desfășoară pe o perioadă de timp și care are ca scop să ajute pe cei care îl fac să înțeleagă mai bine lumea în jurul lor și să-și clarifice gândurile și sentimentele. Este o călătorie care are ca scop să ajute pe cei care o fac să înțeleagă mai bine lumea în jurul lor și să-și clarifice gândurile și sentimentele.

### Instanțele de călătorie

#### 1. Instanța de călătorie

Este o instanță care are ca scop să ajute pe cei care o fac să înțeleagă mai bine lumea în jurul lor și să-și clarifice gândurile și sentimentele. Este o instanță care are ca scop să ajute pe cei care o fac să înțeleagă mai bine lumea în jurul lor și să-și clarifice gândurile și sentimentele.

Este o instanță care are ca scop să ajute pe cei care o fac să înțeleagă mai bine lumea în jurul lor și să-și clarifice gândurile și sentimentele. Este o instanță care are ca scop să ajute pe cei care o fac să înțeleagă mai bine lumea în jurul lor și să-și clarifice gândurile și sentimentele.





29

## Instrumentele Călătoriei

### Notă importantă

*Trebuie să fi terminat de citit această carte înainte de a începe procesul propriu-zis al Călătoriei. Este esențial să fi înțeles pe deplin ce înseamnă acest proces și să fi citit experiențele descrise, pentru a înțelege mai bine diferitele aspecte ale procesului înainte de a începe lucrul cu tine.*

### Instrucțiuni generale pentru aplicarea procesului

Așa cum probabil ți-ai dat seama până acum, procesele descrise în această carte pot fi extrem de puternice, conducând la trezirea inimii și la multă smerenie. De aceea, este foarte important să onorezi acest proces rezervându-ți două ore într-un mediu în care să nu poți fi întrerupt. Închide-ți telefonul mobil și creează-ți în jur un „spațiu sacru”, în care să nu exiști decât tu și partenerul tău.

Cel mai bine este să lucrezi cu cineva care a citit această carte, care înțelege și susține procesul și care dorește cu adevărat să te ajute. Este foarte util să citiți amândoi scenariul procesului de cel puțin două ori, astfel încât să vă familiarizați cu el și să nu aveți surprize legate de cuvintele folosite sau de conținutul lor.

Sfatul meu este să începi cu o rugăciune rostită mental (sau cu afirmarea unei intenții). Vizualizează-te pe tine și pe partenerul tău ca fiind deja compleți, deschiși ca niște copii, onești și având încredere în sine și în acest proces. De asemenea, ia-ți angajamentul de a-ți sprijini partenerul cu aceeași iubire și cu același respect pe care ți le acordă el. În final, păstrați amândoi câteva momente de liniște.

## Instrucțiuni referitoare la Călătoria Emoțională

Pentru început, citește și urmează Instrucțiunile Generale. Notează pe o foaie de hârtie întrebările și păstrează la îndemână un creion sau un pix.

În timpul Călătoriei Emoționale este esențial să **te ferești** de gândurile tale analitice, de dialogul mental interior, și să îți focalizezi întreaga atenție asupra **emoțiilor pure pe care le simți în interiorul corpului tău**.

Conștientizează plenar ceea ce simți, numește emoția respectivă, apoi treci la sentimentul următor. Conștientizează-l și pe acesta la fel de plenar, cât mai intens cu putință, apoi treci la sentimentul următor. Treci astfel de la un nivel emoțional la altul, până când ajungi în sfârșit la Sursă.

Acest proces *nu* are nimic de-a face cu dialogul mental interior și cu mintea analitică. De aceea, nu trebuie să îți explici de ce simți ceea ce simți, ci doar să conștientizezi plenar aceste sentimente, trecând apoi la stratul emoțional care urmează. Este ca și cum ai decoji succesiv o ceapă, până când ajungi în centrul ei, care în cazul de față reprezintă Sursa ființei tale.

Instrucțiunile te sfătuiesc ca ori de câte ori vezi „...”, să faci o pauză pentru a-i acorda partenerului tău suficient timp ca să experimenteze răspunsul la întrebarea ta. „Suficient timp” poate însemna pentru unii 10-15 secunde, iar pentru alții între 45 de secunde și un minut.

Este important să înțelegi că scopul procesului este de a simți cât mai intens emoțiile, și de îndată ce le experimentezi plenar, de a trece la stratul următor. Nu este deloc



necesar (nici indicat) să stăruie prea mult asupra unei emoții, scufundându-te prea adânc în ea. De asemenea, nu este recomandabil să o descrii în detaliu și să îi povestești partenerului tău cum ai ajuns să o simți.

Pentru a avea acces la sentimentele tale, fără a interfera cu procesele mentale, scanează-ți corpul și conștientizează unde simți cel mai puternic emoțiile. La început, procesul poate începe cu o senzație extrem de subtilă. Focalizează-ți atenția asupra ei și urmărește să o intensifici. Fii pregătit pentru orice, căci emoția poate deveni extrem de puternică. Păstrează-ți atenția focalizată asupra emoției din interiorul corpului.

Apoi, pur și simplu treci dincolo de ea.

La un moment dat, este posibil să te simți golit de orice simțire. Starea poate fi descrisă ca o „amorțeală” sau ca o confuzie, un fel de „nu mai știu nimic”, o gaură neagră sau un vid, ori chiar ca un fel de blocaj total.

Această etapă face parte integrantă din proces. *Toată lumea trece prin acest strat emoțional. Personal, îl numesc „zona necunoscută”. El reprezintă poarta care conduce către Sursă.*

Dacă partenerul tău experimentează acest strat, descriindu-l printr-una din expresiile de mai sus, încurajează-l să se *relaxeze* plenar, să pătrundă în el și să treacă mai departe.

Dacă partenerul tău are dificultăți în a pătrunde în acest vid interior, apelează la secțiunea intitulată „Rezolvarea problemelor care pot apărea”. Vei găsi aici instrucțiuni detaliate care îți vor explica cum poți ajuta pe cineva care se teme sau care opune rezistență în fața „zonei necunoscute”. Dacă partenerul tău a citit la rândul lui cartea de față, el va înțelege mai ușor aceste instrucțiuni pe măsură ce i le vei citi.

Teama de necunoscut este absolut naturală. De aceea, liniștește-ți partenerul și asigură-l că se află pe calea cea bună. Învață-l să se relaxeze și să se abandoneze în fața acestui strat emoțional, trecând astfel mai departe prin el.

De îndată ce va trece de „zona necunoscută”, partenerul tău se va simți probabil mult mai bine, ca și cum o mare povară i s-a luat de pe piept.

Este important în această etapă să continui să îl ghidezi de-a lungul celorlalte straturi emoționale rămase, până când ajunge la Sursă. Momentul experimentării Sursei este indicat de sentimentul de *vastitate* și de *prezență* aflată deopotrivă în interiorul și în exteriorul corpului (de omniprezență).

Este foarte important să înțelegi acest lucru, întrucât după ce va trece de „zona necunoscută”, partenerul tău va începe să folosească cuvinte precum iubire, pace, râs, fericire, lumină, mulțumire, libertate etc., dar este totuși posibil ca el să localizeze în continuare aceste sentimente în interiorul corpului său.

Abia când senzația experimentată devine extrem de spațioasă, ca și cum s-ar produce o dilatare sau o fuziune a ființei individuale cu restul existenței, putem vorbi de o realizare autentică a Sursei. În această stare de dilatare, emoția se transformă în existență (conștiință) pură.

Dacă partenerul tău a început să stimă această stare de dilatare, lasă-l să se bucure de ea circa 30 de secunde, apoi urmează mai departe scenariul, proiectând această stare de nemărginire pe fiecare strat emoțional succesiv.

Dacă pe unul din aceste nivele, partenerului tău îi apar amintiri legate de persoane, notează acest nivel cu un asterisc (\*). Acesta este nivelul pe care se va desfășura mai târziu exercițiul Focului de Tabără. Dacă partenerului tău nu îi apar amintiri legate de persoane, alege pentru acest exercițiu nivelul pe care s-a manifestat emoția cea mai intensă, înainte de „zona necunoscută”, dar excluzând nivelul de pornire.

Scopul exercițiului Focului de Tabără este de a-i permite eului mai tânăr să se elibereze de toate emoțiile pe care le-a experimentat la vremea respectivă, dar pe care nu le-a putut exprima. Toate aceste emoții trebuie rostite *cu voce tare*. Este foarte important ca eul mai tânăr să se elibereze de povara sa, dând glas acestor sentimente.

Dacă partenerul tău s-a eliberat de povara sa emoțională și se simte din nou complet, întreabă-l dacă este pregătit de iertare. Pentru ca acest act să fie unul *autentic*, el trebuie să se simtă complet golit de orice resentiment.

Dacă, dintr-un motiv sau altul, partenerul tău nu se simte încă pregătit de iertare, pune-l să îți întrebe mentorul: **„Ce trebuie să se întâmple pentru a putea ierta în sfârșit?”** De regulă, mentorul (o ființă cu o înțelepciune superioară) îi va da un răspuns care i se potrivește persoanei în cauză. Cel mai adesea, se dovedește că eul mai tânăr nu a spus tot ce avea de spus, și deci nu s-a eliberat încă definitiv de povară.

Prezența mentorului este necesară pentru a lămuri toate eventualele întrebări care pot apărea de-a lungul acestui proces. Înțelepciunea superioară a partenerului tău *știe exact* ce trebuie să se întâmple (mentorul este doar o imagine pe care o creează ea). **De aceea, ori de câte ori apar îndoieli, întreabă mentorul și cere-i lămuriri.**

După încheierea exercițiului Focului de Tabără, practică împreună cu partenerul tău exercițiul Integrării în Viitor. Aici nu mai trebuie să notezi nimic, ci doar să îi citești partenerului tău scenariul. Scopul acestui exercițiu este de a-i permite acestuia să verifice în ce măsură vindecarea produsă va continua să evolueze în timp. Cu fiecare nou interval de timp care trece (dar nu mai mult de șase luni - un an), el ar trebui să se simtă din ce în ce mai ușor și mai eliberat de povara problemei emoționale pe care și-a rezolvat-o. În acest scop, nu este necesar ca el să „vadă” viitorul, ci doar să își conștientizeze starea de spirit din viitor.

Dacă, dintr-un motiv sau altul, această stare de spirit nu se schimbă, acesta reprezintă un indiciu că procesul de vindecare prin iertare (din timpul exercițiului Focului de Tabără) nu a fost complet. De aceea, revino împreună cu partenerul tău la acest exercițiu și întreabă mentorul ce mai trebuie să se întâmple pentru ca iertarea să fie definitivă. La modul general, atunci când actul de iertare este foarte profund, problema emoțională dispare (este vindecată). Dacă ați terminat din nou exercițiul Focului de Tabără, reluați împreună Integrarea în Viitor.

La sfârșit, dă-i partenerului tău o foaie de hârtie și un creion și pune-l să îți scrie o scrisoare adresată sieși de către eul său viitor. Dacă este necesar, oferă-i un pahar cu apă sau o ceașcă de ceai. În final, spune-i să păstreze scrisoarea

la vedere, astfel încât să o poată reciti zilnic, lăsându-se inspirat de ea.

Dacă ai terminat toate aceste procese, schimbați rolurile.

La sfârșit, acordă-ți un anumit timp pentru a integra mai bine cele întâmplate. Fă o baie fierbinte, consumă o supă caldă și hrănitoare sau dormi puțin.

Uneori, după încheierea procesului, este posibil să te simți ușor vulnerabil sau fragil, ori chiar dezorientat pentru scurt timp. Acestea sunt simptome firești, care corespund proceselor de vindecare declanșate în interiorul corpului. De aceea, nu trebuie să te sperii. Dimpotrivă, consideră că aceste simptome sunt *indicii pozitive* care confirmă faptul că vindecarea a început să se producă.

Dacă te simți dezorientat sau ușor amețit, este recomandabil să nu conduci imediat mașina și să nu practici activități care presupun o concentrare susținută. Acordă-ți timpul necesar pentru a-ți reveni complet.

Adeseori, se poate întâmpla ca în zilele următoare să îți aduci aminte de tot felul de scene asociate cu amintirea pe care ți-ai vindecat-o, sau chiar să experimentezi emoții puternice apărute din neant. Și aceste indicii sunt tot pozitive. Ele nu reprezintă altceva decât emoții reziduale toxice puse în mișcare de procesul de vindecare, care urmează să fie eliminate. De aceea, nu te speria și lasă-le să treacă de la sine. Procesul este similar cu cel de vindecare fizică prin aplicarea unui tratament naturist: la început, toxinele sunt eliberate în organism, care se simte mai rău, și abia după eliminarea lor gradată din corp urmează starea de ușurare propriu-zisă. La urma urmelor, dacă vomîți o mâncare stricată pe care ai consumat-o, nu stai să o analizezi și nu o regurgitezi din nou, nu-i așa? Procedează la fel și cu emoțiile reziduale!

Astfel, dacă în conștiință îți apar emoții din trecut, nu insista asupra lor. Personal, le sugerez întotdeauna cursanților mei să **se oprească, să respire profund și să rămână ancorați în momentul prezent**. În acest fel, emoțiile reziduale vor trece de la sine.

Onorează-ți astfel propria ființă și lasă corpul să se vindece în timp. Ai încredere în înțelepciunea ta superioară și în



acest proces de vindecare. El a ajutat deja mii de oameni să se elibereze de multe probleme emoționale.

## Notă importantă

Procesul de trecere succesivă prin diferitele straturi emoționale nu are niciun fel de efecte negative. Singurul lucru care se poate întâmpla este ca partenerul tău să simtă niște emoții foarte puternice *deja* stocate în organismul său. Chiar dacă partenerul tău se oprește în mijlocul procesului și își deschide ochii, el nu poate păți nimic, căci nu a făcut altceva decât să experimenteze propriile sale emoții.

Emoțiile în stare *pură* vin și trec. Singurul lucru care le poate face să rămână stocate în organism este *povestea* pe care și-o spune mintea în legătură cu ele, analizarea lor sau ascultarea dialogului mental interior care face comentarii pe marginea lor.

**Nicio emoție nu poate dura mai mult de câteva momente dacă este lăsată în pace.** Nu ai observat niciodată acest lucru la copiii mici? Acum plâng, acum râd. Ei nu simt nevoia să se cramponeze de emoțiile lor, dovedindu-și astfel singuri cât de importante sunt acestea. După ce le simt, ei trec mai departe.

De aceea, atunci când treci de la un nivel emoțional la următorul, conștientizează faptul că te afli într-o siguranță perfectă, indiferent cât de puternică este emoția pe care o simți. Dacă nu te vei crampona de ea, aceasta va trece la fel cum a apărut.

Unii oameni spun: „Mă tem să deschid această Cutie a Pandorei”. Singura Cutie a Pandorei pe care o poți deschide constă în ascultarea propriei tale minți, care încearcă să te convingă să crezi povestea ei legată de emoția respectivă. În sine, emoțiile sunt ceva natural și sănătos. Capacitatea de a simți face parte integrantă din ființa umană. Singurul lucru nenatural este analiza minții, care inventează povești legate de emoții, învinovățind întotdeauna pe cineva.

De aceea, pornește de la premisa că emoțiile sunt ceva sănătos. Tot ce trebuie să faci atunci când simți o emoție intensă este să te oprești, să respiri profund și să o conștientizezi. Mai devreme sau mai târziu, ea va dispărea de la sine.

## Instrucțiuni referitoare la Călătoria Fizică

Începe prin a citi Instrucțiunile Generale și cele referitoare la Călătoria Emoțională. Citește apoi de câteva ori instrucțiunile specifice Călătoriei Fizice, pentru a te familiariza astfel cu procesul.

Este preferabil să nu aplici Călătoria Fizică decât *după* aplicarea Călătoriei Emoționale. În acest fel, vei fi trăit deja experiența Sursei.

Călătoria Fizică se poate derula extrem de ușor și poate fi citită la fel ca un basm sau o meditație ghidată. Nu te grăbi și nu forța lucrurile. Ori de câte ori vezi „...”, fă o pauză.

Dacă citești cuvinte scrise cu majusculă, accentuează-le. De asemenea, este foarte util să respiri la unison cu partenerul tău. Atunci când îl ghidezi de-a lungul procesului, vorbește-i pe un ton cât mai blând și mai liniștitor.

Unii oameni nu au o capacitate de vizualizare foarte bună. Acest lucru nu reprezintă o problemă. Important este să simți sau să devii conștient de ceea ce se întâmplă în interiorul corpului tău. Alți oameni văd literalmente imagini anatomice corecte, sau doar imagini metaforice ale acestora. Unii nu văd nimic, dar simt o anumită textură sau trăiesc intuitiv sentimentul că știu ce se întâmplă în interiorul lor. Alții pot auzi cuvinte care descriu acest lucru. Niciun om nu seamănă cu altul. De aceea, lasă-ți partenerul să își parcurgă propria sa Călătorie unică.

Când vei ajunge la exercițiul Schimbării Amintirii, îi vei cere partenerului tău să își creeze niște „baloane cu resurse”. Se întâmplă de multe ori ca el să fie atât de scufundat în proces încât să nu își poată descoperi pe loc resursele emoționale necesare. În astfel de cazuri, este bine să îi oferi

personal niște sugestii. Folosește-ți în acest scop bunul simț și ai încredere în capacitatea ta de a-i face sugestiile cele mai potrivite. Personal, folosesc întotdeauna următoarele resurse emoționale: prețuirea de sine, creativitatea în comunicare, înțelepciunea, Sursa, inima trezită, simțul umorului, capacitatea de a trece de orice obstacol, capacitatea de a lua măsurile concrete necesare, capacitatea de a cere ajutor, iubirea de sine, încrederea în sine și scutul de cristal care îndepărtează emoțiile negative ale celorlalți oameni, protejând astfel persoana în cauză. Dacă ești de acord cu aceste resurse, folosește-le.

Exercițiul Focului de Tabără nu diferă cu nimic de cel practicat în cazul Călătoriei Emoționale. De aceea, recitește cu atenție instrucțiunile din secțiunea respectivă.

După încheierea procesului Călătoriei Fizice, acordă-i partenerului tău tot timpul necesar pentru a-și conștientiza transformările petrecute în interiorul corpului. Experiența este adeseori minunată.

În sfârșit, ai încredere în tine și în acest proces. Pornește de la premisa că el reprezintă o aventură minunată.

## Instrucțiuni pentru lucrul cu copiii

Începe prin a citi *toate* instrucțiunile precedente.

Dacă lucrezi cu copii cu vârste de până la 14 ani, îți sugerez să nu aplici *decât* Călătoria Fizică. Celor mai mulți copii, aceasta li se pare un fel de basm și un joc cât se poate de plăcut.

Înainte de a începe, este bine să îl întrebi pe copil care sunt calitățile eroului său preferat și să comentezi unele dintre ele, cum ar fi iubirea, compasiunea, puterea interioară, simțul umorului, capacitatea de a se exprima, onestitatea. În acest fel, copilul va deveni conștient de resursele sale interioare posibile încă înainte de a începe procesul.

Atunci când lucrezi cu copiii, este foarte important să pornești de la premisa că accesul lor la resursele imaginației și ale creativității este foarte rapid, adeseori mult mai rapid

decât al tău. Ei se pot îmbarca în capsula magică și pot ajunge într-o anumită zonă a corpului lor chiar înainte ca tu să fi terminat de citit instrucțiunile. De aceea, ai grijă să îți pasul cu ei!

Mentorul este înlocuit în acest caz cu un erou preferat, căci toți copiii știu ce înseamnă un astfel de erou și au încredere în puterea și în înțelepciunea lui.

Adeseori, copiii percep imagini foarte vii legate de ceea ce se întâmplă în interiorul corpului lor. De aceea, acordă-le timpul necesar pentru a descrie cât mai detaliat aceste imagini.

În timpul exercițiului de Schimbare a Amintirii, sugerează-i copilului resursele interioare pe care le consideri cele mai potrivite, pentru a le introduce în interiorul baloanelor. Dacă ai discutat cu el despre calitățile eroului său preferat înainte de proces, apelează la acestea.

Copiii foarte mici nu înțeleg încă foarte clar conceptul de iertare. De aceea, sugerează-le să spună: „Îmi pare rău. E în regulă”, în loc de „Te iert”.

După încheierea exercițiului Focului de Tabără, acordă-i copilului cât de mult timp dorește pentru a deveni conștient de schimbările petrecute în organismul său. Mulți copii adoră această parte și pot fi extrem de plastici în descrierile lor.

De multe ori, după încheierea procesului, copiii sunt nerăbdători să se urce din nou în capsula magică pentru a se plimba cu ea. Dacă simt această nevoie, lasă-i să se bucure de imaginația lor.

În cele mai multe cazuri, Călătoria Fizică a copiilor nu durează mai mult de 11-18 minute, întrucât ei se prind imediat în joc, iartă ușor și se debarasează rapid de vechile lor probleme. În plus, sunt dornici să termine cât mai repede. De aceea, fii receptiv la ritmul copilului cu care lucrezi.

Ai încredere în el și în acest proces. Copiilor le place de regulă acest joc, inclusiv să deseneze imagini de „dinainte” și de „după” ale lucrurilor pe care le-au simțit.





30

## Schema procesului

Diagrama prezintă schema procesului de evaluare a performanțelor, care este un proces continuu și iterativ. Procesul este organizat în două niveluri principale: evaluarea la nivel de curs și evaluarea la nivel de instituție. Evaluarea la nivel de curs este realizată de către profesorii de curs, iar evaluarea la nivel de instituție este realizată de către comisiile de evaluare. Procesul este susținut de diverse instrumente și metode, inclusiv chestionarele, interviurile și analiza documentelor. Rezultatele evaluării sunt utilizate pentru a îmbunătăți calitatea învățării și a dezvoltării profesionale a cadrelor didactice.

Procesul de evaluare a performanțelor este un proces continuu și iterativ, care implică o serie de pași: planificarea evaluării, realizarea evaluării, analiza rezultatelor și implementarea măsurilor de îmbunătățire. Evaluarea este realizată la nivel de curs și la nivel de instituție, folosind diverse metode și instrumente. Rezultatele evaluării sunt utilizate pentru a îmbunătăți calitatea învățării și a dezvoltării profesionale a cadrelor didactice.

Procesul de evaluare a performanțelor este un proces continuu și iterativ, care implică o serie de pași: planificarea evaluării, realizarea evaluării, analiza rezultatelor și implementarea măsurilor de îmbunătățire. Evaluarea este realizată la nivel de curs și la nivel de instituție, folosind diverse metode și instrumente. Rezultatele evaluării sunt utilizate pentru a îmbunătăți calitatea învățării și a dezvoltării profesionale a cadrelor didactice.

Procesul de evaluare a performanțelor este un proces continuu și iterativ, care implică o serie de pași: planificarea evaluării, realizarea evaluării, analiza rezultatelor și implementarea măsurilor de îmbunătățire. Evaluarea este realizată la nivel de curs și la nivel de instituție, folosind diverse metode și instrumente. Rezultatele evaluării sunt utilizate pentru a îmbunătăți calitatea învățării și a dezvoltării profesionale a cadrelor didactice.

Procesul de evaluare a performanțelor este un proces continuu și iterativ, care implică o serie de pași: planificarea evaluării, realizarea evaluării, analiza rezultatelor și implementarea măsurilor de îmbunătățire. Evaluarea este realizată la nivel de curs și la nivel de instituție, folosind diverse metode și instrumente. Rezultatele evaluării sunt utilizate pentru a îmbunătăți calitatea învățării și a dezvoltării profesionale a cadrelor didactice.

Procesul de evaluare a performanțelor este un proces continuu și iterativ, care implică o serie de pași: planificarea evaluării, realizarea evaluării, analiza rezultatelor și implementarea măsurilor de îmbunătățire. Evaluarea este realizată la nivel de curs și la nivel de instituție, folosind diverse metode și instrumente. Rezultatele evaluării sunt utilizate pentru a îmbunătăți calitatea învățării și a dezvoltării profesionale a cadrelor didactice.

Procesul de evaluare a performanțelor este un proces continuu și iterativ, care implică o serie de pași: planificarea evaluării, realizarea evaluării, analiza rezultatelor și implementarea măsurilor de îmbunătățire. Evaluarea este realizată la nivel de curs și la nivel de instituție, folosind diverse metode și instrumente. Rezultatele evaluării sunt utilizate pentru a îmbunătăți calitatea învățării și a dezvoltării profesionale a cadrelor didactice.

## Călătoria Emoțională – Privire de ansamblu

- Amintește-ți să ÎI ACORZI PARTENERULUI TĂU TOT TIMPUL NECESAR pentru a-și identifica și pentru a experimenta plener sentimentele, înainte de a trece mai departe.
- AI ÎNCREDERE în spusele partenerului tău și consideră-le PERFECTE, indiferent ce îți descrie el.
- Mai presus de orice, AI ÎNCREDERE ÎN TINE ÎNSUȚI ȘI ÎN ACEST PROCES.

Scopul procesului este de a trece prin straturile emoționale succesive până când ajungem la Sursa ființei noastre, iar apoi să aducem această Sursă pe aceleași nivele, pentru a le ilumina.

**Pasul 1**  
Scufundare  
în straturile  
emoționale

Nivele:

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....
6. .... etc.

**Pasul 5:**  
Integrarea în  
Viitor și  
Scrisoarea  
Adresată Sieși de  
Eul din Viitor

**Pasul 4:**  
Exercițiul  
Focului de  
Tabără

**Pasul 3:**  
Întoarcerea pe  
nivelele  
emoționale  
succesive, în  
ordine inversă

**Pasul 2:** Scufundare în Sursă (15-30 de secunde)  
Pace, nemărginire, conștiință pură, Dumnezeu,  
eternitate, tăcere, existență pură, vid beatific, iubire  
nelimitată, vastitate etc.

## Procesul Călătoriei Emoționale

Citește lent și cu atenție. Ori de câte ori vezi „...”, fă o pauză și acordă-i partenerului tău suficient timp pentru a experimenta plenar emoția în stare pură.

Începe prin a-ți întreba partenerul în ce constă problema lui emoțională. Notează-o în tabelul pregătit dinainte (vezi pagina 218).

### 1. Spune:

„Simte plenar această emoție...”.

„În ce zonă corporală se manifestă ea?”

„Respiră la nivelul ei... Experimentează-o plenar... Las-o să se intensifice...”.

Lasă-i partenerului tău suficient timp pentru a experimenta PLENAR emoția, dar nu-i permite să se crampo-neze de ea. Dacă a simțit-o plenar, TRECI MAI DEPARTE.

„Rămâi deschis și întreabă-te: ce se ascunde sub această emoție (dincolo de ea)?”

„Treci dincolo de această emoție...”.

„Ce simți acum?... (emoția pe care o simte partenerul tău ar putea să fie cu totul alta decât cea la care te așteptai tu)”.

Partenerul tău trebuie să NUMEASCĂ emoția pe care o simte.

PE TOATE NIVELELE, pune întrebarea: „Există oameni pe care îi asociezi cu această emoție?” Dacă da, notează în tabel, în dreptul emoției respective, un asterisc (\*). Dacă partenerului tău i-au apărut una sau mai multe persoane asociate cu o anumită emoție, *nu mai pune această întrebare pe nivelele emoționale care urmează*. Acesta este nivelul pe care va trebui să se desfășoare exercițiul Focului de Tabără.

2. Continuă să îți ghidezi partenerul de pe un nivel emoțional pe altul, până când ajunge la Sursă. Lasă-l să se odihnească pe acest nivel timp de 15-30 de secunde.

Sursa poate fi descrisă în diferite feluri, dar acestea trebuie să evoce nemărginirea ei, prin cuvinte de genul: libertate, tăcere, pace, eternitate, Dumnezeu, nelimitat, iubire, conștiință pură, luciditate, vid, vastitate etc.

3. **În continuare, spune:** „Știind că ești una cu această nemărginire, cu această tăcere, cu această iubire pură, cu această ?..... (expresia folosită de partener pentru a descrie Sursa), dacă această ..... (expresia folosită de partener pentru a descrie Sursa) ar avea ceva să îi spună ..... (ultimului nivel emoțional), ce i-ar spune ea?”

Așteaptă răspunsul...

**Apoi spune:** „Permite-i ..... (expresia folosită de partener pentru a descrie Sursa) să vindece ..... (ultimul nivel emoțional)”.

4. Repetă întrebarea de la punctul 3 pentru fiecare din nivelele succesive, până când ajungi la nivelul Focului de Tabără (nivelul marcat anterior cu un asterisc).
5. Începe exercițiul Focului de Tabără (vezi Fișa Exercițiului Focului de Tabără de la pagina următoare). După încheierea exercițiului, continuă cu punctul 6.
6. După încheierea exercițiului Focului de Tabără, continuă cu proiectarea Sursei pe celelalte nivele emoționale, repetând întrebarea de la punctul 3. Vindecă aceste nivele, până când ajungi pe nivelul de plecare.
7. Citește Integrarea în Viitor, într-un ritm moderat. De data aceasta nu trebuie să notezi nimic (vezi fișa cu Integrarea în Viitor, pag. 216).
8. Dă-i partenerului tău o foaie de hârtie și un creion și pune-l să își scrie o scrisoare adresată sieși din viitor. Lasă-l să scrie oricât de mult timp dorește. În tot acest timp, continuă să îi transmiți binecuvântări în tăcere.



9. Mulțumiți-vă reciproc pentru procesul pe care tocmai l-ați încheiat, cu mult respect și cu o mare iubire. Dacă simțiți nevoia, beți un pahar cu apă. Păstrați atmosfera creată și schimbați rolurile între voi.

## Călătoria Emoțională – Exercițiul Focului de Tabără

Citește lent și cu atenție instrucțiunile care urmează. Ori de câte ori vezi „...”, fă o pauză și acordă-i partenerului tău timpul necesar pentru a experimenta plenar răspunsul la întrebările tale.

Imaginează-ți un foc de tabără, într-o atmosferă de liniște eternă și de iubire necondiționată. Imaginează-ți că lângă acest foc stă **eul tău mai tânăr**. În continuare, imaginează-ți că lângă el stai tu, **cel din prezent**... Lângă tine se află un **mentor** în a cărui înțelepciune divină ai mare încredere. Poate fi o persoană pe care o cunoști, sau pe care doar ți-ai dori să o cunoști, cum ar fi un sfânt, un înțelept, sau pur și simplu cineva născut din imaginația ta. Important este să te simți în siguranță în prezența lui. În continuare, vizualizează în preajma focului de tabără toate persoanele implicate în problema ta emoțională... Mai trebuie să vină cineva lângă acest foc de tabără?... (*pune-l pe partener să răspundă la această întrebare*).

Poți vedea focul de tabără?... Ți-l poți imagina pe **eul tău mai tânăr**?... Dar pe **cel din prezent**?... Dar pe **mentor**?... Cine se mai află lângă foc?... (*notează numele indicate, pentru a te putea referi în mod specific la persoanele respective; spre exemplu: tata, mama, o persoană iubită etc.*). Întrebă-ți **eul mai tânăr** căreia dintre aceste persoane ar dori să i se adreseze? (UNA sau DOUĂ)... (*Dacă partenerul numește două persoane, întreabă-l: căreia dintre aceste persoane ai dori să i te adresezi mai întâi?...*).

Pune-i partenerului tău **toate** întrebările care urmează (1-11), pentru **fiecare** din persoanele indicate:

1. Toți cei de față se află sub protecția acestui foc de tabără protector, al acceptării și al iubirii necondiționate. Probabil că **eul tău mai tânăr** a experimentat foarte multă durere în trecut. Îngăduie-i acum să dea glas acestei dureri, spunând tot ce are de spus, astfel încât ..... (*mama, tata, persoana iubită etc.*) să poată asculta ceea ce trebuie să asculte... (*pauză lungă*).
2. Știind că ..... (*mama, tata, persoana iubită etc.*) a făcut tot ce a știut mai bine ținând cont de resursele pe care le-a avut la vremea respectivă, îngăduie-i să răspundă ..... (*pauză pentru răspuns*).
3. Ce are de spus **eul tău mai tânăr** la toate acestea?... (*așteaptă răspunsul*).
4. Dacă ..... (*mama, tata, persoana iubită etc.*) ar putea răspunde nu de pe nivelul personalității sale, ci de pe cel al sufletului său, ce ar spune ea / el?... (*așteaptă răspunsul*).
5. Ce are de spus **eul tău mai tânăr** la toate acestea?... (*așteaptă răspunsul*).
6. Simte **mentorul** tău nevoia să adauge ceva?... (*așteaptă răspunsul*).
7. Ce are de spus **eul tău actual** la cele spuse de ..... (*mama, tata, persoana iubită etc.*)?... (*așteaptă răspunsul*).
8. Ce i-ar răspunde ..... (*mama, tata, persoana iubită etc.*) **eului tău actual**, de pe nivelul sufletului său?... (*așteaptă răspunsul*).
9. Mai are cineva ceva de adăugat?... (*așteaptă răspunsul*).
10. Dacă **eul tău mai tânăr** se simte pregătit, întreabă-l: „Chiar dacă atitudinea sa anterioară nu este acceptabilă după niciun standard și chiar dacă nu îi susții comportamentul, ești dispus să ierți persoana în cauză din toată inima?... (*așteaptă răspunsul*). Dacă da, fă-o chiar acum... (*așteaptă ca partenerul tău să ierte persoana în cauză*).
11. Dacă **eul tău actual** se simte pregătit, întreabă-l: „Chiar dacă atitudinea sa anterioară nu este acceptabilă după niciun standard și chiar dacă nu îi susții comportamentul, ești dispus să ierți persoana în cauză din toată inima?...

(așteaptă răspunsul). Dacă da, fă-o chiar acum... (așteaptă ca partenerul tău să ierte persoana în cauză).<sup>3</sup>

În continuare, repetă întrebările de la 1 la 11 pentru cea de-a doua persoană. În încheiere, spune:

Iartă-i acum pe toți cei implicați. Transmite-le binecuvântarea ta. Permite-le apoi să fuzioneze cu focul, care reprezintă sursa vieții... Apoi întoarce-te către **eul tău mai tânăr** și spune-i: „Îți promit că nu va mai trebui să treci **niciodată** printr-o astfel de experiență dureroasă. Te iert pentru durerea pe care mi-ai provocat-o, întrucât nu ai avut acces la resursele de care dispun eu acum. De acum înainte, poți avea oricând dorești acces la aceste resurse. Te iubesc și te voi proteja întotdeauna”... Îmbrățișează-ți acum **eul mai tânăr** și fuzionează cu el, permițându-i astfel să se maturizeze și să crească în urma iertării tale... Întoarce-te către **mentor** și mulțumește-i pentru prezența lui... Acum întoarce-te în momentul prezent, pentru a continua procesul pe celelalte nivele emoționale.

Pe **fiecare** nivel rămas, pune următoarea întrebare: „Știind că ești această nemărginire, această liniște deplină, această iubire pură, această ..... (descrierea folosită de partener pentru Sursă), dacă ..... (Sursa) ar avea ceva să îi spună ..... (ultimului nivel emoțional), ce i-ar spune?”...

Așteaptă răspunsul...

**Apoi spune:** „Permite-i ..... (Sursei) să îți vindece ..... (ultimul nivel emoțional).

După terminarea tuturor nivelelor emoționale, continuă cu exercițiul Integrării în Viitor.

<sup>3</sup>La ambele călătorii, cea emoțională și cea fizică, sunt de fapt 12 puncte specifice focului de tabără. E drept că în carte sunt menționate 11, însă la cursuri se folosesc 12, ierți pe toată lumea implicată și pe tine însuși, a 12-a fiind: „Dacă ai nevoie să fii iertat, deschideți inima și lasă să intre toată iertarea.” (n. ed.).

## Călătoria Emoțională – Exercițiul Integrării în Viitor

Citește rândurile care urmează într-un ritm moderat. Ori de câte ori întâlnești „...”, fă o pauză scurtă și permite-i partenerului tău să experimenteze procesul. Nu trebuie să notezi nimic.

„După ce ai aflat tot ce ai aflat, după ce ai experimentat tot ce ai experimentat, vizualizează-te peste o zi... Cum te simți?... Ce faci?... Ce spui?... Ce simți?... Dar mai presus de toate, cum te simți în ceea ce te privește?...”

„În continuare, vizualizează-te peste o săptămână. Cum arăți?... Ce îți spui?... Ce acțiuni întreprinzi?... Ce simți?...”

„În continuare, vizualizează-te peste o lună. Cum se simte corpul tău?... Te simți eliberat, plin de încredere și ușor?... Ce îți spui?... Ce faci?... Ce ar spune ..... (Sursa) dacă vechea ta problemă emoțională ar încerca să scoată din nou capul la lumină?... Cum te-ai descurca?...”

„În continuare, vizualizează-te peste șase luni. Ce simți?... în legătură cu tine... cu viața ta... Știi că în acest moment 70% din celulele tale s-au reînnoit deja? Ești aproape un alt om... Ce s-ar întâmpla dacă vechea ta problemă ar încerca să se manifeste din nou?... Cum te-ai descurca?...”

„În continuare, vizualizează-te peste un an. Cum arăți?... Cum te simți în ceea ce te privește?... Ești conștient că nici măcar o moleculă din cele pe care le-ai avut acum un an nu mai există în corpul tău?... Că ai un corp în întregime nou?... Îți mai poți imagina vechea ta problemă dându-ți târcoale?... Ar fi posibil așa ceva?... Ce spune ..... (Sursa ta) în această privință?... Ți se pare de domeniul trecutului vechea ta problemă?...”

„În continuare, vizualizează-te peste cinci ani. Cum te simți?... Se mai manifestă vreodată vechiul tău comportament?... Cum se simte corpul tău?... Ce simți în legătură cu viața?...”



„În continuare, vizualizează-te peste zece ani. Te simți cumva atât de eliberat de vechiul tău tipar încât acesta ți se pare ireal?... Cum te descurci?... Ce simți în legătură cu tine și cu viața ta?...”

„În continuare, rămâi conectat cu eul tău din viitor – cu Sursa ta de peste zece ani. Ce sfat i-ar da aceasta eului tău actual?... Ce convingeri noi te-ar putea ajuta cel mai mult în momentul prezent?... Ce acțiuni pe care le-ai putea întreprinde ți-ar fi cel mai utile?... Ce ți-ai putea spune zilnic, pentru a-ți schimba atitudinea în bine?...”

„Deschide-ți ușor ochii, dar rămâi în contact cu eul tău din viitor. Lasă acest eu să îți scrie o scrisoare, dându-ți sfaturi practice despre ..... cum să fii... ce să crezi... ce să faci... ce să-ți spui... ce să le spui celorlalți... ce să faci zilnic... Lasă eul tău din viitor, mai înțelept decât tine, să te ghideze în prezent! Dacă ești pregătit, poți deschide ochii”.

## Călătoria Emoțională – Scrisoare către tine

Deschide ușor ochii, dar rămâi conectat cu eul tău din viitor. Lasă acest eu să îi adreseze eului tău din prezent o scrisoare, dându-i sfaturi practice despre ceea ce trebuie să creadă, cum trebuie să se comporte, cum vor evolua tendințele pe care le-a declanșat prin acest proces, ce fel de acțiuni trebuie să întreprindă, ce trebuie să își spună sieși și ce trebuie să le spună celorlalți oameni, ce trebuie să facă zilnic etc.

**Lasă eul tău din viitor, mai înțelept decât tine, să te ghideze acum!**

*Dragul meu sine,*

## Fișa Călătoriei Emoționale

Fișă pentru: (Numele)	
-----------------------	--

Pe fiecare nivel în parte, pune întrebarea: „Există persoane pe care le asociezi cu acest sentiment?”

De îndată ce apare amintirea unei persoane, marchează nivelul respectiv cu un asterisc (\*), după care **NU MAI PUNE ÎNTREBAREA** pe nivelele următoare. Nivelul marcat cu un asterisc este cel pe care se va desfășura mai târziu Exercițiul Focului de Tabără.

Emoție	Zona corporală în care se manifestă ea	Ce are de spus sursa pentru fiecare nivel
→		↑
→		↑
→		↑
→		↑
→		↑
→		↑
→		↑
→		↑

SURSA: \_\_\_\_\_

## Călătoria Emoțională – Rezolvarea problemelor care pot apărea

### 1. PARTENERUL SE SIMTE BLOCAT

Dacă partenerul tău îți spune că se simte blocat sau că nu mai simte nimic, spune-i că acesta este doar un alt nivel emoțional și că trebuie să continue.

Spune-i:

PERFECT! Ai mai trecut prin acest tipar de-a lungul vieții tale...

Conștientizează plenar faptul că te simți blocat (sau că nu înțelegi ce se întâmplă)...

Respiră profund în interiorul acestei emoții...

În ce zonă corporală simți acest blocaj (sau acest vid interior)?...

Intensifică această emoție!

Mă întreb ce s-ar întâmpla dacă ai zâmbi și dacă te-ai relaxa, acceptând faptul că te simți blocat... Aceasta este poarta care te va conduce către cel care ești cu adevărat...

Ce se ascunde dincolo de acest nivel?...

Rămâi deschis și curios, la fel ca un copil. S-ar putea să ai o surpriză...

Încearcă să treci (să te lași condus) prin această emoție, dincolo de ea...

### 2. GAURA NEAGRĂ (VIDUL)

Felicită-l pe partener pentru că a ajuns pe acest nivel! Liniștește-l întotdeauna, nu-i spune niciodată că a greșit cu ceva!

Spune-i:

PERFECT! Ți-ai petrecut întreaga viață încercând să eviți acest loc!

Mă întreb ce s-ar întâmpla dacă ai zâmbi și dacă te-ai relaxa, abandonându-te în fața acestui vid interior?...

Acesta este locul pe care l-ai evitat întreaga viață... Fii curajos și treci în sfârșit prin el...

Mă întreb ce anume strălucește dincolo de acest întuneric?...

Fii atent la strălucirea de dincolo...

Rămâi deschis și curios, ca un copil. S-ar putea să ai o surpriză plăcută...

După câteva secunde, spune-i:

Ce se întâmplă în corpul tău acum?...

Acest sentiment poate fi la fel de discret ca o șoaptă...

În ce constă acest sentiment?...

### 3. DIFICULTĂȚI ÎN CONȘTIENTIZAREA EMOȚIILOR:

Dacă partenerul tău are DIFICULTĂȚI ÎN CONȘTIENTIZAREA EMOȚIILOR SALE și dacă VORBEȘTE PREA MULT, spune-i să NU mai vorbească, întrucât această poveste se află în mintea lui, nu în corpul lui. Roagă-l să se pună din nou la unison cu ceea ce simte în interiorul corpului.

Spune-i:

Intensifică senzația pe care o simți în interiorul corpului...

Conștientizează-o plenar – în ce zonă corporală se manifestă ea?...

Respiră profund în interiorul ei...

Acest sentiment poate fi la fel de discret ca o șoaptă...

Ce se petrece în corpul tău chiar acum?... Fii foarte atent; este posibil ca această senzație să fie extrem de subtilă...

Cum poți să descrii această senzație?...

MAI PRESUS DE ORICE, AI ÎNCREDERE ÎN TINE ÎNSUȚI ȘI ÎN ACEST PROCES.

RELAXEAZĂ-TE, ZÂMBEȘTE ȘI BUCURĂ-TE DE EL.



## Cei zece pași ai Călătoriei Fizice

Citește lent și cu atenție rândurile care urmează. Ori de câte ori întâlnești „...”, fă o pauză și acordă-i partenerului tău timpul necesar pentru a experimenta *plenar* ceea ce simte și pentru a-ți răspunde la întrebări.

1. **Ghidează-ți** partenerul către **Sursă**.
2. Spune-i să se îmbarce în **capsula magică**, împreună cu mentorul său, și să pornească într-o **călătorie a descoperirii**.
3. Pune-l să **exploreze** regiunea corporală în care a ajuns.
4. **Descoperirea emoției** și a **amintirii** sau persoanelor asociate cu ea.
5. Ghidează-ți partenerul de-a lungul **Procesului Amintirii**.
6. Ghidează-ți partenerul de-a lungul **Exercițiului Focului de Tabără**.
7. **Vizualizarea schimbărilor** produse în regiunea corporală afectată.
8. Îmbarcarea în **capsulă** și călătoria înapoi, către:
  - a) locul în care a început ea;
  - b) o altă zonă corporală.
9. Dacă partenerul tău s-a îndreptat către o altă zonă corporală, repetă pașii 2-8.
10. **Ghidează-ți** partenerul înapoi, către **conștiința de veghe**.

Mulțumește-i partenerului tău și roagă-l să îți împărtășească ce a simțit de-a lungul procesului. Faceți apoi amândoi câțiva pași, beți un pahar cu apă și schimbați rolurile între voi.

## Călătoria Fizică – Scufundarea în Sursă

Citește lent și cu atenție rândurile care urmează. Ori de câte ori întâlnești „...”, fă o pauză și acordă-i partenerului tău timpul necesar pentru a experimenta *plenar* ceea ce simte și pentru a-ți răspunde la întrebări.

Așează-te într-o poziție confortabilă. Când te simți pregătit, închide ochii... Conștientizează fotoliul în care stai... Ascultă sunetele din jur... Simte-ți respirația care pătrunde și iese ușor din pieptul tău, și RELAXEAZĂ-TE... Ascultă vocea mea, conștientizează fotoliul în care stai și aerul pe care îl respiri... Simte cum acestea TE FAC SĂ TE RELAXEZI... din ce în ce mai profund... Ești din ce în ce mai relaxat... și te scufunzi în Sursă...

Imaginează-ți că ai în față o scară în spirală, care coboară în jos... O poți vedea?... O poți cel puțin simți?... *(dă-i timp partenerului tău să răspundă)*. Perfect... În continuare, pășește pe treapta nr. 10, cea de sus... Pășește apoi pe treapta nr. 9... apoi pe treapta nr. 8... Cu fiecare nouă treaptă, te scufunzi din ce în ce mai adânc în interiorul Sursei. Continuă acum cu treptele 7... 6... 5... Relaxează-te din ce în ce mai profund... 4... 3... Dilată-te din ce în ce mai mult... 2... În continuare, înainte de ultima treaptă, lasă-ți conștiința să se dilate înainte... apoi în spate... apoi în părțile laterale... sub tine... deasupra ta... Scufundă-te în nemărginire... Lasă-ți sinele să crească și să devină nelimitat, potrivit naturii sale... treapta 1... Scufundă-te complet în Sursa ta, în sinele tău... *(lasă-ți partenerul să rămână scufundat în Sursă timp de 15-30 de secunde)*.

## Călătoria Fizică – Călătoria cu capsula magică

În continuare, imaginează-ți un termometru cu zece gradații (trepte / niveluri). 1 corespunde nivelului cel mai profund al conștiinței tale, iar 10 conștiinței tale de veghe. Dacă nu poți vizualiza termometrul, nu este nicio problemă... Încearcă să îl simți... Îl poți simți?... *(acordă-i timp să răspundă)*. Dacă 1 corespunde nivelului cel mai profund de identificare cu Sursa, iar 10 conștiinței tale de veghe plenar trezite, pe ce nivel crezi că te afli în momentul de față?... Este posibil să auzi un anumit număr, sau să vizualizezi treptele termometrului, ori doar să simți

intuitiv că te afli pe un anumit nivel al lui... Deci, pe ce treaptă a termometrului te afli?... (*lasă-l să răspundă*)... Poți coborî această treaptă cu o unitate?... (*lasă-l să răspundă*)... Perfect... Acum, că știi cine controlează acest proces, pe ce treaptă ai dori să te afli?... Scufundă-te din ce în ce mai adânc în interiorul Sursei tale, cu acordul liber al conștiinței tale...

În continuare, imaginează-ți că ai în față o ușă... În spațele acesteia există o lumină pură... Este lumina Ființei tale, a Sursei tale... Natura acestei lumini este iubirea cea mai pură... Dincolo de această ușă se află de asemenea mentorul sau maestrul tău, o persoană profund spirituală, în a cărei înțelepciune poți avea o încredere desăvârșită și în a cărei prezență te poți simți protejat și în siguranță... Când te simți pregătit, deschide ușa și pășește în lumina propriului tău sine... Salută-ți mentorul... (*dă-i timp*)... Ai trecut de ușă?... Perfect... Ți-ai salutat mentorul?... Foarte bine.

În continuare, imaginează-ți că în fața ta se află o capsulă magică (sau o navetă spațială)... Este vorba de un vehicul special, care te poate conduce în orice parte a corpului tău, indiferent cât de mare sau de mică, și care știe exact unde trebuie să meargă... Ea poate pătrunde în organele tale, în vene, în mușchi sau în țesuturi, fără ca acestea să aibă de suferit... Ai intrat în capsulă?... Perfect... Acum, apasă pe butonul verde și lasă capsula să te conducă până la prima destinație. Este posibil ca aceasta să difere de destinația la care te așteptai tu. De aceea, las-o să te ghideze, căci capsula este ghidată de înțelepciunea corpului tău... Lasă această înțelepciune să te conducă acolo unde dorește... Când ajungi, trage frâna de mână și spune-mi că ai ajuns... (*așteaptă*)...

CONTINUĂ CU FIȘA PROCESULUI DE DESCO-  
PERIRE, PAGINA URMĂTOARE.

## Călătoria Fizică – Procesul de Descoperire

Îți dai seama unde te afli?... (*lasă-l să răspundă; dacă partenerul tău nu știe încă unde se află, nu este nicio problemă*)... Perfect... Acum ieși din capsula magică, împreună cu mentorul tău, având amândoi torțe aprinse în mâini... Ce vezi?... Ce simți sub tălpi?... Cum poți descrie zona în care te afli?... Ți se pare că te afli în interiorul unui organ (sau în exteriorul lui)?... (*dacă partenerul tău se află în exteriorul organului spune-i: „Atunci, imaginează-ți în față o ușă care îți permite accesul în interior. Pătrunde împreună cu mentorul tău în interiorul organului / mușchiului sau articulației”*)... În continuare, ridicăți amândoi torțele... Ce vedeți?... Există neregularități care îți sar în ochi sau care diferă de restul zonei?... Nu te grăbi... Continuă să te plimbi prin zonă și privește cu atenție în jurul tău... Nu trebuie neapărat să *vezi* ceva cu precizie... Este suficient să *simți*, sau să îți lași cunoașterea intuitivă să îți vorbească... (*pauză lungă*)... Există vreo regiune din această zonă care îți atrage atenția?... Cum arată?... Îndreaptă-te către ea... Cum te face să te simți?... Dacă din ea ar emana o emoție, ce emoție crezi că ar fi?... (*lasă-l să răspundă*)... Dacă ar trebui să dai un nume acestei emoții, ce nume i-ai da?... Trăiește plenar această emoție... Respiră în interiorul ei...

Întreabă-te: „Când am mai simțit această emoție?” Privește hainele și încălțările pe care le porți... Îți amintesc acestea de ceva anume?... Îți poți da seama ce vârstă ai?... Cine mai este de față?... Îți vine în minte vreo amintire din trecutul tău?... (*lasă-l să răspundă*)... Perfect...

Dacă partenerului tău i-a venit în minte o amintire, treci la Fișa Procesului Vindecării Amintirii (pagina următoare).

Dacă nu i-a venit în minte nicio amintire, repetă paragraful anterior. Dacă tot nu îi vine în minte nicio amintire, treci direct la Fișa Exercițiului Focului de Tabără (pagina 213) și pune-ți partenerul să îi invite în jurul focului pe toți cei pe care îi asociază cu această emoție.



## Călătoria Fizică – Procesul Vindecării Amintirii

Acum, că ai descoperit amintirea sau seria de amintiri legate de ....., plasează întregul film pe un ecran, dar deocamdată nu te grăbi să îl derulezi. Conștientizează doar faptul că poți avea oricând dorești acces la filmul acestei amintiri... Ai proiectat filmul pe ecran?... Perfect...

În continuare, imaginează-ți că stai în jurul unui foc de tabără împreună cu mentorul tău, chiar aici, în interiorul acestui organ. Natura acestui foc de tabără este iubirea necondiționată și pacea. De fapt, el reprezintă însăși Sursa ta... În timp ce stați aici, lângă acest foc, tu și mentorul tău vă umpleți de iubire și de pace, așteptând să priviți scenele proiectate pe ecran... Când te simți pregătit, proiectează filmul amintirii. La sfârșit, anunță-mă... *(acordă-i partenerului tău suficient timp)*... Descrie-mi ce s-a întâmplat în filmul amintirii tale... *(acordă-i timp să îți răspundă)*... Roagă-ți acum eul tău din trecut (mai tânăr) să coboare de pe ecran și să vi se alăture în jurul focului de tabără ție și mentorului tău.

Stând în continuare liniștiți în jurul focului de tabără, întreabă-ți eul actual sau mentorul ce fel de resurse consideră că AR FI FOST UTILE pentru ca eul tău mai tânăr să se descurce mai bine în incidentul pe care tocmai l-ai vizionat împreună... *(acordă-i partenerului timpul necesar pentru a se gândi și pentru a-ți da un răspuns; încurajează-l în această direcție; în final, notează resursele pe care le enumeră)*.

Acum, oferă-i eului tău mai tânăr un mănunchi de ba-loane care conțin toate aceste resurse sau emoții pozitive. În final, derulează din nou filmul amintirii și vizualizează CUM S-AR FI PETRECUT LUCRURILE dacă la vremea respectivă ai fi avut acces la resursele respective... La sfârșit, anunță-mă că filmul s-a terminat... *(acordă-i din nou partenerului tău suficient timp)*... Cum s-au petrecut de data aceasta lucrurile?... Oferă-mi o scurtă descriere... Perfect.

Acum, roagă-ți eul mai tânăr și celelalte personaje implicate în filmul amintirii tale să coboare de pe ecran.

Probabil că eul tău de odinioară dorește să le spună celorlalte personaje implicate câteva cuvinte pe care nu le-a putut rosti la vremea respectivă și pe care acestea trebuie să le asculte.

## Călătoria Fizică – Exercițiul Focului de Tabără

Citește lent și cu atenție rândurile care urmează. Ori de câte ori întâlnești „...”, fă o pauză și acordă-i partenerului tău timpul necesar pentru a experimenta *plenar* ceea ce simte și pentru a-ți răspunde la întrebări.

Imaginează-ți un foc de tabără, chiar aici, în interiorul organului sau țesutului... Natura acestui foc este iubirea necondiționată și pacea eternă. Stai în jurul acestui foc, împreună cu mentorul tău... În continuare, adu-le în jurul focului și pe celelalte persoane implicate în amintirea ta... Mai trebuie să vină cineva?... *(lasă-l să răspundă)*.

Poți vizualiza focul de tabără?... Îl vezi lângă el pe eul tău mai tânăr?... Dar pe cel actual?... Dar pe mentorul tău?... Cine mai este prezent lângă foc?... *(notează numele indicate, astfel încât să te poți referi în mod specific la fiecare dintre aceste personaje)*.

Dintre toate persoanele implicate în această amintire, cui ai dori să te adresezi (UNA sau DOUĂ persoane), știind că și ceilalți vor auzi ce ai de spus?... Căreia dintre aceste două persoane ai dori să i te adresezi mai întâi?... *(lasă-l să răspundă)*.

Pune-i partenerului tău **toate** întrebările care urmează (1-11), pentru **fiecare** din persoanele indicate:

1. Toți cei de față se află sub protecția acestui foc de tabără apărător, al acceptării și al iubirii necondiționate. Probabil că **eul tău mai tânăr** a experimentat foarte multă durere în trecut. Îngăduie-i acum să dea glas acestei dureri, spunând tot ce are de spus, astfel încât ..... *(mama, tata, persoana iubită etc.)* să poată asculta ceea ce trebuie să asculte... *(pauză lungă)*.

2. Știind că ..... (*mama, tata, persoana iubită etc.*) a făcut tot ce a știut mai bine ținând cont de resursele pe care le-a avut la vremea respectivă, îngăduie-i să răspundă ..... (*pauză pentru răspuns*).

3. Ce are de spus **eul tău mai tânăr** la toate acestea?... (*așteaptă răspunsul*).

4. Dacă ..... (*mama, tata, persoana iubită etc.*) ar putea răspunde nu de pe nivelul personalității sale, ci de pe cel al sufletului său, ce ar spune ea / el?... (*așteaptă răspunsul*).

5. Ce are de spus **eul tău mai tânăr** la toate acestea?... (*așteaptă răspunsul*).

6. Simte **mentorul** tău nevoia să adauge ceva?... (*așteaptă răspunsul*).

7. Ce are de spus **eul tău actual** la cele spuse de ..... (*mama, tata, persoana iubită etc.*)?... (*așteaptă răspunsul*).

8. Ce i-ar răspunde ..... (*mama, tata, persoana iubită etc.*) **eului tău actual**, de pe nivelul sufletului său?... (*așteaptă răspunsul*).

9. Mai are cineva ceva de adăugat?... (*așteaptă răspunsul*).

10. Dacă **eul tău mai tânăr** se simte pregătit, întreabă-l: „Chiar dacă atitudinea sa anterioară nu este acceptabilă după niciun standard și chiar dacă nu îi susții comportamentul, ești dispus să ierți persoana în cauză din toată inima?... (*așteaptă răspunsul*). Dacă da, fă-o chiar acum... (*așteaptă ca partenerul tău să ierte persoana în cauză*).

11. Dacă **eul tău actual** se simte pregătit, întreabă-l: „Chiar dacă atitudinea sa anterioară nu este acceptabilă după niciun standard și chiar dacă nu îi susții comportamentul, ești dispus să ierți persoana în cauză **din toată inima și în totalitate**?... (*așteaptă răspunsul*). Dacă da, fă-o chiar acum... (*așteaptă ca partenerul tău să ierte persoana în cauză*).

În continuare, repetă întrebările de la 1 la 11 pentru cea de-a doua persoană. În încheiere, spune:

Iartă-i acum pe toți cei implicați. Transmite-le binecuvântarea ta. Permite-le apoi să fuzioneze cu focul, care reprezintă sursa vieții... Apoi întoarce-te către **eul tău mai**

**tânăr** și spune-i: „Îți promit că nu va mai trebui să treci **niciodată** printr-o astfel de experiență dureroasă. Te iert pentru durerea pe care mi-ai provocat-o, întrucât nu ai avut acces la resursele de care dispun eu acum. De acum înainte, poți avea oricând dorești acces la aceste resurse. Te iubesc și te voi proteja întotdeauna”... Îmbrățișează-ți acum **eul mai tânăr** și fuzionează cu el, permițându-i astfel să se maturizeze și să crească în urma iertării tale și cu ajutorul resurselor oferite.

În continuare, lasă focul de tabără să dispară... În cadru nu ați mai rămas decât tu și mentorul tău... Luați-vă din nou torțele și luminați locul de jur împrejur... Ce vezi acum? S-a schimbat ceva?... *(lasă-l să răspundă)*... Perfect... Mai dorește să-ți comunice ceva organul sau țesutul în cauză?... *(acordă-i timp)*...

Știind că procesul de vindecare va continua de la sine și că acea parte a ființei tale care îți face inima să bată, ochii să strălucească și celulele să se multiplice va avea grijă să continue acest proces, fără ca tu să te mai gândești în mod conștient la el, așa cum procedează de altfel tot timpul, atunci când dormi – tu și mentorul tău puteți părăsi acest loc, cu inimile pline de recunoștință.

În continuare, treci la Fișa  
Călătoriei spre Casă.

## Călătoria Fizică – Călătoria spre Casă, către Conștiința de Veghe

Dacă ți-ai încheiat călătoria vindecătoare programată pentru astăzi, întoarce-te în capsula magică împreună cu mentorul tău și revino în locul din care ai plecat. La sfârșit, mulțumește-i mentorului pentru că a acceptat să te însoțească, știind că vei putea face din nou această călătorie ori de câte ori vei dori... Îndreaptă-te acum către poarta casei... Aici vei găsi din nou termometrul... Pe ce treaptă te mai afli?... E minunat...



Acum revino pe treapta 1... Voi număra în continuare până la 10, iar la sfârșit vei deschide ochii și te vei simți mai bine ca oricând, fericit și plin de viață. 1... 2... 3... 4... Îți poți întinde membrele. Te simți plin de energie... 5... 6... 7... Devii din ce în ce mai relaxat, gata să revii la conștiința de veghe, profund recunoscător pentru călătoria vindecătoare pe care tocmai ai întreprins-o în interiorul corpului tău... 8... Te simți plin de viață... 9... Nu deschide ochii DECÂT atunci când toate părțile ființei tale se vor simți pe deplin reintegrate, gata să continue singure procesul de vindecare pe care l-ai declanșat... 10... Poți deschide acum ochii.

Respiră profund. Dacă dorești, poți face câțiva pași ca să te dezmoștești, poți bea un pahar cu apă, te poți întinde și îți poți împărtăși cu partenerul tău experiențele prin care ai trecut.





## Cuvânt de încheiere

Foarte mulți oameni vin la seminarele noastre având probleme fizice de genul: oboseală cronică, tumori, cancere, artrită, dureri cronice de spate sau dureri acute de genunchi. Alții au probleme cu somnul sau au fost diagnosticați cu depresie cronică, ori pur și simplu se simt letargici și fără chef. Foarte mulți participanți au probleme de natură emoțională, fac crize de furie, sunt foarte sensibili la critici sau sunt lipsiți de prețuire de sine. Unii vin la noi pentru că se tem să vorbească în public, ori pentru că au probleme cu anxietatea și stresul. Alții și-ar dori să se lase de fumat, de băut sau de droguri. Sunt destui și cei care vin pentru că nu își pot vindeca altfel durerea provocată de pierderea unei persoane dragi sau un eventual blocaj sexual care îi împiedică să ducă o viață intimă normală.

Foarte mulți oameni vin la noi pentru că intuiesc că pot obține realizări mărețe, dar ceva îi împiedică să se desfășoare la potențialul lor maxim. O anumită „zonă de confort ascunsă” îi blochează, împiedicându-i să se bucure de abundența și de succesul pe care știu că l-ar merita.

În toate aceste cazuri, participanții la seminarele noastre au reușit să își depășească cu succes problemele de natură emoțională sau fizică, pătrunzând chiar în inima acestora, și au reușit să se elibereze. Ei au participat astfel la propria lor vindecare.

Și totuși, ei pleacă de la aceste seminare ducând cu ei o experiență infinit mai prețioasă și mai importantă decât vindecarea. Ei pleacă acasă știind cine sunt *cu adevărat*. Înțeleg astfel că dificultățile fizice sau emoționale pe care

le-au experimentat au fost de fapt niște daruri primite de la viață, care i-au ajutat să „se trezească”. După ce s-au trezit, ei au descoperit frumusețea incredibilă a propriului lor suflet și prezența unei iubiri nemărginite, care a existat dintotdeauna în inimile lor. Ei vin la noi pentru a se vindeca, dar pleacă cu convingerea că Împărăția lui Dumnezeu se află în interiorul lor, nu undeva în exterior.

Mă rog din toată inima ca această carte să fi fost pentru tine un asemenea „apel la trezire”. Speranța mea cea mai vie este că toate relatările referitoare la călătoriile descoperirii de sine care apar în această carte vor aprinde în inima ta o flăcără care te va călăuzi către propria ta descoperire de sine.

Poate că va veni o zi când voi avea bucuria deosebită de a te cunoaște în persoană, sau poate că te vei simți inspirat să dai această carte mai departe, altor prieteni, astfel încât un număr cât mai mare de oameni să devină conștienți de propria lor măreție interioară.

Îți doresc să descoperi prezența iubirii din inima ta, care reprezintă adevăratul tău sine, și să trăiești ca o expresie vie a Libertății divine.

Cu toată iubirea, Brandon.





## Nota autoarei

Am scris această carte pentru a te ajuta să îți recunoști și să îți realizezi propriul geniu interior, măreția care sălășluiește în tine, așa cum sălășluiește în noi toți. Am scris-o de asemenea pentru a-ți arăta cum poți participa la propria ta călătorie vindecătoare, acesta fiind unul din cele mai frumoase daruri pe care ți le poți oferi singur. Cartea de față reprezintă un „apel la trezire”, care îți este adresat pentru a-ți recunoaște libertatea și frumusețea ce există deja în interiorul tău.

Scopul ei NU este de a te convinge să renunți la alte programe vindecătoare în care ai putea fi implicat, fie ele tradiționale sau alternative. Dimpotrivă, cartea își propune să te ajute să îți continui calea aleasă pentru vindecare și pentru creștere.

În domeniul vindecării nu există garanții absolute. De fapt, există tot atâtea căi care conduc către sănătate câți oameni. Speranța mea este că aceste pagini te vor inspira și te vor susține, indiferent de calea pe care ai ales-o.

Dacă simți impulsul de a afla mai multe despre această carte și despre seminarele noastre, poți suna la numărul de telefon 07000 783646 (pentru Marea Britanie). La celălalt capăt al firului se vor afla oameni care vor fi încântați să îți răspundă la întrebări.

Îți doresc ca drumul ales să te conducă spre bucuria realizării de sine și a totalității.





## Mulțumiri

Nu i-aș putea enumera niciodată pe toți cei care au contribuit într-un fel sau altul la nașterea *Călătoriei*, dar aș dori să îmi exprim recunoștința profundă față de toți cei care și-au adus un aport la propria mea călătorie către vindecare, în primul rând față de prietenii mei apropiați care au crezut în mine și care m-au sprijinit de-a lungul întregului proces: Debra Angeletti, Skip Lackey, Catherine Curry, „Kabir” Jeremy Geffen, precum și Mark și Elaine Thomas. Îi mulțumesc din inimă lui Don, fostul meu soț, care m-a împins întotdeauna de la spate pentru a avansa mai rapid pe calea evoluției spirituale; fiicei mele Kelley, pentru înțelepciunea și încrederea ei în mine, precum și prietenilor mei atât de dragi Tony și Becky Robbins, care mi-au inoculat convingerea că mă pot vindeca. Îi adresez mulțumiri speciale lui David Marshall pentru sprijinul lui generos și continuu, deopotrivă ca prieten și ca expert în cadrul seminarelor referitoare la *Călătorie*.

Îi sunt cu deosebire recunoscătoare lui Vicki St. George, care mi-a fost nu doar aproape în calitate de prietenă, dar m-a și ajutat cu generozitate să editez versiunea preliminară a acestei cărți. Îi adresez de asemenea mulțumiri lui Carole Tonkinson, a cărei iubire de Adevăr au făcut-o să fie un editor perfect al versiunii finale a acestei cărți. Le sunt recunoscătoare lui Nada, Catherine și Peter Whitfield, precum și lui Marlisse Karlin, care m-au ajutat să țin primele mele seminare pe tema *Călătoriei*.

Îi mulțumesc mamei mele pentru credința ei în mine și pentru că mi-a transmis marea ei iubire față de natură și față de tot ce este frumos pe lume.

Le mulțumesc de asemenea din toată inima maestrilor și terapeuților care m-au inspirat de-a lungul timpului, îndeosebi lui Surja Jessup. Dacă ar fi să enumăr toate numele celor care au avut un impact profund asupra vieții mele și asupra acestei cărți, ar trebui să scriu o întreagă enciclopedie. Toți instructorii pe care i-am avut în domeniul NLP-ului, al iridologiei, al acupresurii, al științei vindecării cu ajutorul plantelor medicinale, al nutriției, kineziologiei, hipnozei medicale, psiho-neuro-imunologiei, psihologiei și creșterii personale – toți mi-au oferit câte o nestemată. Între aceștia, există un singur nume pe care țin în mod deosebit să îl menționez, cel al doctorului Deepak Chopra, care a inspirat prin cercetările sale extinse milioane de oameni, cărora le-a dovedit că vindecarea la nivel celular este posibilă.

Un număr enorm de mare de oameni au susținut și au contribuit direct la răspândirea mesajului cuprins în această carte. În această direcție, le datorez mulțumiri speciale lui Lipi și Darren Bagshaw, Ross Marlow și Shirley Roche, Teresa Curren, Jonathan Austin, Nick Williams, Carol Marples-Kemble, Suzy Greaves, precum și lui Mark și Elizabeth Riminton, pentru dedicația cu care i-au ajutat pe alții să își găsească propria cale.

Inima mea se simte profund recunoscătoare față de toți maestrii iluminați care m-au ajutat să mă trezesc în fața Adevărului din mine și care și-au dat viața în serviciul Adevărului suprem, indicându-le astfel oamenilor marea din interiorul lor: Krishnamurti, Gangaji, Catherine Ingram și Ramana Maharishi. În mod deosebit, doresc să îi mulțumesc lui Gurumayi pentru prima mea trezire spirituală. De asemenea, îi voi fi de-a pururi îndatorată lui HWL Poonja pentru că a distrus în mine conceptul de identitate separată, oferindu-mi astfel experiența realizării directe a Sinelui suprem, care reprezintă de altfel însăși esența acestei cărți. Îmi doresc să îmi trăiesc viața ca pe o rugăciune continuă de recunoștință față de acești oameni și de revelațiile pe care mi le-au oferit.

Îi adresez de asemenea mulțumiri din inimă partenerului meu actual (de afaceri și de viață), Kevin, a cărui devoțiune



față de Adevăr m-a ajutat constant de-a lungul procesului de scriere și de editare a acestei cărți. Kevin a crezut de la bun început, cu multă pasiune, în mesajul acestei cărți, iar dorința lui de a sluji umanitatea l-a determinat să o corecteze din perspectiva luminii pure a Adevărului, asigurându-se astfel că se ridică la cele mai înalte standarde ale purității și onestității.

În final, le mulțumesc miilor de oameni care s-au folosit deja de Călătorie pentru a-și transforma viața, și în mod particular acelor sufletele curajoase și generoase ale căror povești le-am descris în această carte (unele nume au fost schimbate, pentru a le proteja acestora viața privată).

Mai presus de orice, îi adresez recunoștința mea profundă Adevărului însuși, care m-a ajutat să mă trezesc față de iubirea și de măreția mea interioară.



# TITLURI

ADEVĂR  DIVIN

## COLECȚIA VINDECĂRE SPIRITUALĂ

Atingerea cuantică *de Richard Gordon*

Calea purtătorului de lumină *de Doreen Virtue*

Călătoria: un ghid excepțional pentru vindecarea vieții  
tale și eliberarea ta *de Brandon Bays*

CÂMPUL *de Lynne McTaggart*

Iertarea *de Gerald G. Jampolsky*

Ioan al Domnului *de Heather Cumming și Karen Leffler*

Iubirea înseamnă renunțarea la frică *de Gerald G. Jampolsky*

Medicina Sufletului, Minții și Trupului *de Dr. Zhi Gang Sha*

Puterea este în interiorul tău *de Louise L. Hay*

Puterea vindecătoare a bolii (Boala ca drum)  
*de Thorwald Dethlefsen și Ruediger Dablke*

Răspunsul este simplu... *de Sonia CHOQUETTE*

Sentimentele îngropate de vii nu pier niciodată...  
*de Karol K. Truman*

Suflet și Spirit *de Edgar Cayce*

Vindecare spirituală și nemurire *de Patrick Drouot*

*Informatiile de mai sus sunt raportate la luna octombrie 2009.*

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

TITLUL

ADRESA

COLLECȚIA

ADRESA

COLLECȚIA

ADRESA

COLLECȚIA

ADRESA

COLLECȚIA

ADRESA

COLLECȚIA

ADRESA

COLLECȚIA

ADRESA

COLLECȚIA

ADRESA

COLLECȚIA

ADRESA

COLLECȚIA

ADRESA

ADRESA

ADRESA





2007/1/68

În anul 1992, Brandon Bays a fost diagnosticată cu o tumoră de mărimea unei mingi de baschet, care a determinat-o să înceapă o călătorie absolut remarcabilă, ce a condus-o către revelarea propriului suflet, către eliberare și către vindecare. Șase săptămâni și jumătate mai târziu, ecografele au declarat-o pe Brandon perfect sănătoasă – fără medicamente și fără vreo operație chirurgicală.

Procesul de autovindecare prin care a trecut Brandon a fost de o originalitate absolută, permițându-le apoi altor mii de oameni să se elibereze de blocajele lor fizice și emoționale. În cartea de față, Brandon ne împărtășește tehnicile sale unice, profund transformatoare.

CĂLĂTORIA ne permite să ajungem direct la cauza ultimă a problemelor cu care ne-am confruntat vreme îndelungată, după care ne oferă instrumentele de care avem nevoie pentru a ne rezolva definitiv aceste probleme. Aceste tehnici incredibil de puternice conduc la rezultate uluitoare de profunde și de durabile. Durerile cronice pur și simplu dispar. La fel și anxietatea, depresia și blocajele sexuale, mânia, durerea și lipsa prețuirii de sine, dependențele și bolile de orice fel. Prin tehnicile sale descrise într-un limbaj ușor de înțeles, fără termeni de specialitate, cartea CĂLĂTORIA îți permite să:

- Scapi de blocaje fizice și emoționale care te-au marcat ani la rând;
- Îți revelezi geniul interior;
- Îți trăiești viața ca pe o expresie a potențialului tău suprem;
- Experimentezi fericirea nemărginită din interiorul tău;
- Devii cu adevărat liber.

„Povestea inspirată a lui Brandon reprezintă cea mai bună dovadă a puterii vindecătoare care există în interiorul fiecărui individ.”

JOHN GRAY, autor al cărții

*Bărbații sunt de pe Marte, Femeile sunt de pe Venus*

„Brandon Bays își conduce cititorii într-o călătorie uluitoare de inspirată.”

DEEPAK CHOPRA, autor al cărții

*Cele șapte legi spirituale ale succesului*

„Brandon Bays este un suflet remarcabil, iar povestea vindecării și reconcilierii ei reprezintă cea mai bună dovadă a capacităților care există într-o stare latentă în toate ființele umane. Citește această carte și lasă-te purtat de ea. Întreprinde propria ta călătorie vindecătoare.”

ANTHONY ROBBINS, autor al cărților

*Descoperă forța din tine și Putere nemărginită*

Brandon Bays este una dintre cele mai dinamice și mai inovative persoane care acționează în domeniul modern al dezvoltării personale. A participat la numeroase cursuri și seminare comune alături de Anthony Robbins, Wayne Dyer și alți lideri din acest domeniu. La ora actuală, trăiește în Marea Britanie, unde ține seminare și organizează întâlniri de vindecare. Are, de asemenea, un cabinet personal de consultanță terapeutică.

[www.thejourney.com](http://www.thejourney.com)

[www.divin.ro](http://www.divin.ro)

pentru SUFLET, MÎNTE și TRUP

ADEVĂR



DIVIN

ISBN 978-606-8080-11-6



9 786068 080116